ग्रंथांक
१५४ थी १५६

विविध ग्रन्थमाला

वर्ष १२ मुं.
सं. १९७९.

Reg No. 192
IV
1923
23-11-1923

# स्वामी विवेकानंद

## भाग १० मो—राजयोग.

अनुवादक—
नर्मदाशंकर बालाशंकर पंड्या.

प्रकाशकः—सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालय.

[illegible]

[illegible]

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[ गूजरातनी कॉपीराजिट विभाग ]

अनुक्रमांक ૧૦૫૫૨ वर्गांक

पुस्तकनुं नाम સ્વામી વિવેકાનંદ

विषय ૪૨૬

विविधग्रंथमाळाः अंक १५४ थी १५६: वर्ष १३ मुं: सं.१९७९

# स्वामी विवेकानंद

## एमना सदुपदेश—भाग १० मो

### ( योगसूत्र सहित राजयोग )

सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालयने माटे

અનુવાદક: નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા—મુ૦ સુરત

સંપાદક અને પ્રકાશક: ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

અમદાવાદ અને—મુંબઈ.

આવૃત્તિ પહેલી, પ્રત ૫૦૦૦, સંવત. ૧૯૭૯; ઇ. સ. ૧૯૨૩

મૂલ્ય—વાર્ષિક ફાળે ૦ાાા. પાકું પૂંઠું ૧) પો. માફ.

છૂટક—રૂ ૧) પાકું પૂંઠું ૧ા પો. જુદું.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૦૮૮૨
૧૨૬

અમદાવાદમાં—"શ્રી સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય"માં
ભિક્ષુ—અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.



ધ્યાન મગ્ન સ્વામી વિવેકાનંદ અને ગુરૂ રામકૃષ્ણ દેવ.

# निवेदन

વિવિધ ગ્રંથમાળાના ૧૫૪ થી ૧૫૬ મા અંકરૂપે સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશનો આ દશમો ભાગ વાચકબંધુઓની સેવામાં સાદર થાય છે. સ્વામીજીએ અમેરિકામાં પોતાના શ્રોતાઓ પ્રત્યે રાજયોગ ઉપર આપેલાં મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યાખ્યાનો તેમજ મહામુનિ ભગવાન્ પતંજલિનાં યોગસૂત્ર પણ સ્વામીજીને હાથે તૈયાર થએલા ભાવાર્થ તથા વિવેચન સહિત આમાં અનુવાદરૂપે અપાયલાં જણાશે. એ ઉપરાંત યોગવિદ્યામાં સહાયકારક એવાં અન્ય શાસ્ત્રીય ગ્રંથોનાં પણ કેટલાંક વચનો તથા સૂત્રો તેના ભાવાર્થસહિત પરિશિષ્ટરૂપે આપવામાં આવ્યાં છે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં આવેલી જ્ઞાનયજ્ઞના ચાલુ સાલના વહિવટની તેમજ પરદેશી ખાંડવાળી બાબતો, તેમજ પુસ્તકના છેવટના ભાગમાં આપેલી શક્તિની દવાઓવાળી તથા શીતળાની રસીવાળી બાબતો તરફ પ્રત્યેક વાંચનાર બંધુનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

ભાદરવા વદી ૧૧—સંવત ૧૯૭૯. પ્રકાશક

# सं. १९७९ना वर्षनो पृष्ठमेळः—

| અંક. | પુસ્તકનું નામ. | ફરમા. | પૃષ્ઠ. |
|---|---|---|---|
| ૧૪૫ થી ૧૪૭ | ટુંકી વાર્તાઓ ભાગ ૭ મો. | ૨૨। | ૩૫૬ |
| ૧૪૮ થી ૧૫૩ | મહાત્મા ટૉલસ્ટૉય. | ૩૯ | ૬૨૪ |
| | ઉપલું પુસ્તક મોટાં પૃષ્ઠોમાં છપાયું તે બદલ વધારો. | ૧૩ | ૨૦૮ |
| ૧૫૪ થી ૧૫૬ | સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૦ મો. | ૧૯ | ૩૦૪ |
| | | | ૧૪૯૨ |

એ ઉપરાંત બે ચિત્ર તેમજ બહારની પૈસાથી લેવાયલી જાહેર ખબરનાં ત્રણેક પૃષ્ઠ આ પુસ્તકોમાં આવેલાં છે.

# थोडीक सूचनाओ

૧—આવતા ૧૯૮૦ ના વર્ષમાટે વિવિધ ગ્રંથમાળાના લખાણમાં દોઢો વધારો કરવામાટે તેનાં પૃષ્ઠ મોટા ( ૭ા પાા × ૮ ના) કદનાં આપવાની ગોઠવણ કરવા સાથે તેના વાર્ષિક મૂલ્યમાં જે આઠ આનાનો જૂજ વધારો કરાયો છે;તે લખાણના વધારા બદલ નહિ પરંતુ વજન તથા કદ વધવાથી પોસ્ટેજ તથા પૂંઠાં પાછળ જે ખર્ચ વધવાનો તે બદલજ છે.

૨—શ્રીમદ્‌ભાગવત ભાષાંતર તથા સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧ થી ૫, આ ગ્રન્થો હજી અધૂરા હોવાથી દીવાળી પછી બહાર પડશે.

૩—વિવિધ ગ્રંથમાળાના આ પછીના પુસ્તક તરીકે સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦–૧૧–૧૨ નું એકત્ર પુસ્તક છપાવું શરૂ થયેલું હોઇ બનતાં સુધી ને હોળી સુધીમાં ગ્રાહકો તરફ મોકલાશે.

# "ज्ञानयज्ञ"नो चालु १९७१नो वहिवट

---

જ્ઞાન–ચારિત્રને વધારનારાં પુસ્તકોની ઉપકારકતા નહિ સમજવાને લીધે અથવા તેને માટે ખર્ચ નહિ કરી શકવાને લીધે જેઓ તેવાં પુસ્તકોનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એવા લાખો માનવબંધુઓમાં નાનાં નાનાં જ્ઞાન–ચારિત્ર્યવર્ધક ચોપડીચોપાનિયાં વિનામૂલ્યે ફેલાવવાની જરૂર દર્શાવીને તથા એ બાબતમાં સમજુ લોકો ઉપર જે ખાસ ફરજ રહેલી છે, તે તરફ તેમનું ધ્યાન ખેંચીને તે બાબતમાં આ સંસ્થાદ્વારા યત્કિંચિત્ યત્ન કરવાના હેતુથી આગલા એક પુસ્તકમાં આ "જ્ઞાનયજ્ઞ"ની યોજના પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી હતી; તથા તેને અંગે ભગવદ્‌ગીતાના સારરૂપ "એકાધ્યાયી ગીતા" ની સવાલક્ષ પુસ્તિકાઓ ફેલાવવાની એક તાત્કાલિક પેટા યોજના પણ રજુ કરીને તેને માટે "જ્ઞાનયજ્ઞ કોષ" અથવા ફંડની આવશ્યકતા દર્શાવવામાં આવી હતી.

લોકપુણ્ય યોગે એ " એકાધ્યાયી ગીતા"ની યોજના નીચે પ્રમાણે યથા-સમય અમલમાં આવી ચૂકી છે; અને ચાલુ સાલના પુરૂષોત્તમ માસથી માંડી શ્રાવણ માસ સુધીમાં " એકાધ્યાયી ગીતા "ની કુલ એક લાખ ચૌદ હજાર પુસ્તિકાઓ ફેલાવવામાં આવી છે. ગીતાના ૧૫ મા તથા ૧૮ મા અધ્યાયની (બે પૈસા કિંમતવાળી) પંદર હજાર પ્રત આની અગાઉ છપાયેલી, તે પણ પછી આમાંજ નાખી લઇ વિનામૂલ્યે ફેલાવવામાં આવી છે: અને પ્રથમ તેના વેચાણથી જે થોડાઘણા પૈસા આવેલા તે જ્ઞાનયજ્ઞફંડ ખાતે ગણી લેવામાં આવ્યા છે.

એ સવા લક્ષ પ્રત પૈકી દશેક હજાર પુસ્તિકાઓ હિંદી ટીકાવાળી છપાવવાની હતી; પરંતુ હિંદી ભાષાંતર હજી સુધી તૈયાર નહિ થવાથી તે બાબત ભવિષ્યપર રાખીને ફેલાવાઇ ચૂકેલી ૧૧૪૦૦૦ પુસ્તિકાઓ તૈયાર કરાવવા તથા ફેલાવવાના ખર્ચની વિગત નીચે આપવામાં આવે છે.

| | |
|---|---|
| ૧૦૮૦) | કાગળનાં એકવડાં રીમ ૧૨૦) |
| ૭૪૧) | છપાઇ, વળાઇ, બંધાઇ, |
| ૨૮૫) | પેકીંગ,હેલ મજુરી. પત્રવહેવાર, પોસ્ટેજ જાહેરાત રેલ્વેચાર્જ. |
| ૪૫) | જ્ઞાનયજ્ઞની યોજનાની પ્રત ૫૦૦૦ પાછળ ખર્ચ. |
| ૨૧૫૧) | |

આ યોજનામાટે હિસાબ, માણસ, વગેરેની ગોઠવણ, અનુકૂળતા તથા કરકસરને ખાતર સંસ્થાના વહિવટ ભેગીજ રાખેલી હોવાથી ઉપલી પૈકીની ત્રીજી રકમ તો અનુમાનથીજ કાળવીને લખેલી છે.

## જ્ઞાનયજ્ઞ કોષમાં અત્યાર સુધીમાં આવેલી રકમો.

આ " જ્ઞાનયજ્ઞ કોષ "માં અત્યાર સુધીમાં નીચે જણાવેલી રકમો મળી ચૂકી છે.પોતાના ધનનો આવા કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાની શુભ વૃત્તિને માટે એમાં નાણાં મોકલનાર પ્રત્યેક સજ્જનને સપ્રેમ ધન્યવાદ આપવામાં આવે છે.

૧૦૦૦) પરિ ભોગીલાલ ત્રિભોવનદાસ–મુ. બોરસદવાળા તરફથી તેમના પિતાશ્રી સદ્‌ગત ત્રિભોવનદાસ ઇશ્વરદાસના સ્મરણમાં પ્રત ૫૦૦૦૦) વહેંચાવવા માટે.
૩૦૦) ડા. હરિલાલ લલ્લુભાઈની દુકાન તરફથી–બોરસદ.
૧૫૦) શા. રમણલાલ ભોગીલાલ ચિનાઈ–અમદાવાદ.

૨૫) પોતાની તરફથી  ૨૫) સમરથ બેન તરફથી
૨૫) ચંદુભાઇ તરફથી  ૨૫) ચંચળ બેન તરફથી
૨૫) ચંદ્રિકા બેન તરફથી  ૨૫) વિદ્યા બેન તરફથી

૧૮૦) શેઠ કરસનદાસ હરગોવિંદ મુંબઇ. પ્રત ૯૦૦૦ બદલ. ત્રણ કડકે.
૧૦૦) રામચંદ્ર ડી. ઠે. શાહ મણીલાલ ભુલાખીદાસ–પુના.
૧૦૦) ડૉ. રામપ્રસાદ મગનલાલ–અમદાવાદ.
૫૦) શાહ–ખીમજી રાયશી ઇદોર.
૫૦) શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ–પુના.
૨૫) માનચંદ કુબેરદાસ–મુંબઇ.
૨૫) વિદેહ મુક્ત સ્વામીશ્રી જાનકીદાસજી મહારાજના સ્મરણાર્થે ગુરૂ પૂર્ણિમા ઉપર તેઓશ્રીના સત્સંગી મંડળ તરફથી–નડિઆદ.
૨૫) શેઠ લાલજી શામજી મુગટાવાળા–મુંબઇ.
૨૦) રા. બ. કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી–મુંબઇ.
૧૦) ફોટોગ્રાફર રવિશંકર મૂળજી–ધ્રાંગધ્રા.
૧૦) પરિ પુંજાભાઇ ભાઈજીભાઇ–બોરસદ.
૧૦) શાહ છગનલાલ કલ્યાણદાસ–વેજલપુર–ભરૂચ.
૧૧) ડૉ. નરભેરામ ભવાનીશંકર વૈદ્ય–સુરત.
૧૦) મહેતા દેવીદાસ મૂળજી દ્વારકાંદાસ–જાફરાબાદ.
૧૦) ન. એ. શરાફ–હાંગકાંગ.
૧૦) ભક્ત સમાજ–નડિઆદ.
૧૦) એક સદ્‌ગૃહસ્થ–ભાવનગર.
૧૦) ગાંધી એન્ડ કું.–મુંબઇ.

૮) શેઠ પ્રેમજી કાનજી—ચાણુપીપળ.
૭ાા મીસ્ત્રી ભીમભાઇ વલ્લવભાઇ—હજરાઇ.
૬) હરિભાઇ ધનજી—લુશાળા.
૫) શંકરલાલ મંગળદાસ—મુંબઇ.
૫) અમીન ગોરધનદાસ કહાનદાસ—સિનોર.
૫) પરિ જેઠાલાલ સેવકલાલ—બોરસદ.
૫) દવે બાલાશંકર પ્રાણુશંકર—માલખેડ.
૫) કલ્યાણુજી વિઠ્ઠલભાઇ—મેંદરડા.
૫) પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર.
૫) બેન લીલાવતી ઠે. પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર.
૫) બેન કાન્તા ઠે. પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર.
૫) વકીલ અભેચંદ કાળિદાસ—જેતપોર.
૫) પંડયા નર્મદાશંકર બાલાશંકર—સુરત.
૫) ગોરધનદાસ રણુછોડદાસ—મુંબાઇ.
૫) વલ્લભદાસ ચેલારામ—મુંબઇ.
૫) રામજી વાલજી—ભાયાવદર.
૫) મેઘજી નાગજી—લુશાળા.
૫) કરશનદાસ ઠાકરશી—કરાંચી.
૫) મીસ્ત્રી ભીમભાઇ વલ્લવભાઇ—હજરાઇ.
૫) વાલજી ઇચ્છજી—મુંબઇ.
૫) જુદા જુદા સદ્દગૃહસ્થો તરફથી પુરૂષોત્તમ ભીમજી સ્ટેશન માસ્તર મારફત—લુશાળા.

## ૩૩ાા નીચેની પરચુરણ રકમોદ્વારા

રૂ. ૨) દવે જીવરામ હરિશંકર—ભાવનગર. રૂ. ૨) ધનજી નાગજી—લુશાળા. ૨) રામરાવ નારાયણુ પ્રધાન ત્રિવેકર—મુંબઇ. રૂ. ૧૦ લક્ષ્મીનારાયણુ ફુલચંદ—ઝાલ્દા. ૧ાા બ્રહ્મક્ષત્રી પિતાંબરદાસ અરજણુજી વારડે—મીઠી. ૧) પંડયા ઇશ્વરપ્રસાદ ગીરધરલાલ—મહુધા. ૧) પુરૂષોત્તમ મૂળજીભાઇ—વસો.

૧) પરિખ ગોરધનદાસ મૂળજીભાઈ—સુરત. ૧) શાંતિલાલ મગનલાલ—ખંભાત. ૧) હરિગંગાબેન—ડૅ. નારણજી પુરૂષોત્તમદાસ—આણંદ. ૧) રતિલાલ કેશવલાલ—પ્રાંતીજ. ૧) જીણાભાઈ લક્ષ્મીરામ—મુંબાઈ. ૧) દવે ત્રિભોવનદાસ આત્મારામ—મીઠી. ૧) શેઠ રાધોમલ અમરચંદ મહેશ્વરી મીઠી. ૧) એક સદ્‌ગૃહસ્થ તરફથી. ૧) જનસુખરાય ભગવાનજી—લુશાળા. ૧) પટેલ આશાભાઈ નારણભાઈ—અમદાવાદ. ૧) એક સદ્‌ગૃહસ્થ—ભાવનગર. ૧) શાંતિલાલ મગનલાલ—ખંભાત. ૧) છગનલાલ મેઘજી—લુશાળા. ૧) નાનજી નારણભાઈ—લુશાળા. ૧) મથુરભાઈ ઇશ્વરભાઈ—સિનોર. ૦ાાૢ સેક્રેટરી સાર્વજનિક પુસ્તકાલય—કડા. ૦ાા ધનેશ્વર ભાઈશંકર—મુંબઈ. ૦ાા મંત્રી યુવકમંડળ—રણોલી. ૦ાા શેઠ ખીમચંદ ભીમજીમલ—મીઠી. ૦ાા સુખરામદાસ ફતેહચંદ ગરાચ—મીઠી. ૦ાા ધીરાઉમલ અમરોમલ—મીઠી. ૦ાા કલ્યાણદાસ મૂળચંદ—મીઠી. ૦ાા વનમાળી લેખરાજ મહેરચંદ—મીઠી. ૦ાા માસ્તર મૂળશંકર સોમજીમલ—મીઠી. ૦ા ભોળાનાથ મગનલાલ. ૦ા શેઠ મોરારજી રવજી સંઘવી—જાફરાબાદ. ૦ા દેવીદાસ વણારશી કોઠારી—જાફરાબાદ. ૦ા કે. એમ. મજીઠીઆ—કુકાવાવ. ૦ા કે. કે. રાજા પોપટ—કુંકાવાવ. ૦ા સોની લક્ષ્મીચંદ રાજણજી—મીઠી. ૦ા શેઠ ચાંદુમલ સોમજીમલ—મીઠી. ૦ા યોગીરાજ ધારશીમલ આસનદાસજી—મીઠી. ૦ા વનેચંદ પોપટ દફતરી—મોરબી. ૦ા જયંતિલાલ છબીલદાસ સંઘવી—મોરબી. ૦ા દ્વારકાંદાસ ભગવાનલાલ વસાવડા—બાંટવા.

---

૨૨૬૧ા કુલ રૂ.

આ પ્રમાણે કુલ રૂ. ૨૨૬૧ા અત્યાર સુધીમાં જ્ઞાનયજ્ઞફંડ ખાતે આવી ચૂક્યા છે. દર વરસે આ ફંડદ્વારા જે રકમ ભેગી થાય તેમાંથી વખતોવખત ઉપયોગી ચોપડી—ચોપાનીઆં ફેલાવવાનો જ્ઞાનયજ્ઞની યોજનાનો જે હેતુ છે; તેને લઇને આ ફંડ સદાને માટે ખુલ્લું હોવાથી વખતોવખત તેને યાદ કરતા રહેવું એ પોતાની જાત પ્રત્યેના તેમજ જન સમાજ પ્રત્યેના કર્તવ્યને સમજનારા પ્રત્યેક સમજુ સજ્જનોનો ધર્મ છે. "મંત્રી"

# परदेशी खांड

૧. એનસાઇક્લોપીડીઆ બ્રીટાનીકા જેવો બળવાન અને ઘણાં વર્ષોની શોધખોળને અંતે તૈયાર થયેલો મહાન ગ્રંથ કે જેને આધારે સરકાર ફેંસલા આપે છે, તેને ૬૬૭ મે પાને લખેલ છે કે "ખાંડ સાફ કરતી વખતે દરેક જનાવરના લોહી તથા હાડકાના કોલસાનો ચૂરો નાખવામાં આવે છે."

૨. ડીક્સનેરી ઓફ આર્ટસ–૬ ઠ્ઠી આવૃત્તિ લંડન, પાને ૮૨૯ મે લખ્યું છે કે "માંગડા બનાવવામાં આવે છે તે વખતે ૫૪ મણ ખાંડમાં ૨૭ મણ હાડકાના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવે છે; અને ખાંડ સાફ કરવાનાં કારખાનાં ગામમાં છે તેમાં ભારોભાર હાડકાના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવેછે."

૩. સ્વામી ભાસ્કરાનંદ લખે છે કે "જ્યારે હું વિલાયત ગયો ત્યારે મેં કેટલાંક ખાંડનાં કારખાનાં જોયાં. તેમાં પહેલે માળે ચઢતાંજ મને ઊલટી થશે એમ લાગ્યું. હું નહોતો જાણતો કે આવી અપવિત્ર ચીજોથી ખાંડ બને છે. પણ નજરે જોતાં સખેદ આશ્ચર્ય થાય છે કે જે ચીજને અડવાથી પણ મહાન પાપ લાગે તે ચીજ હિંદુઓથી ખવાયજ કેમ ?

૪. ભારતમિત્ર તા૦ ૨૮–૧૦–૧૯૦૫ ના અંકમાં જણાવે છે કે– "સારી ખાંડ બનાવવા માટે જેમ આ દેશમાં દૂધ વપરાય છે તેમ ત્યાં જનાવરોના લોહીથી ખાંડની અંદરનો મેલ કાપવામાં આવે છે, કારણકે કસાઇખાનામાં દૂધ કરતાં લોહી સસ્તું મળે છે. મીસ્તર હેરીશ કહે છે કે ખાંડ સુવરના લોહીથી સાફ થાય છે. એ. જે. ટેલર સી. ઇ. સાહેબના બનાવેલા "સ્યુગર મશીનરી" નામના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે ઈંગ્લાંડ વગેરે દેશોમાં ખાંડ સાફ કરવામાં પાણી અને ગાયોનું લોહી મેળવે છે. ભાઇઓ! હિંદુને ગાય અને મુસલમાનને સુવરનું લોહી ખાવા લાયક છે?

૫. મુંબઇ જ્ઞાનસાગર સમાચાર તા૦ ૧૫–૧૨–૧૯૦૫ માં લખે છે કે "પરદેશી ખાંડસાકર નાના પ્રકારના રોગથી ભરેલા સર્વ પ્રકારના જીવોનાં હાડકાં બળદ અને સુવરનાં લોહી અને મનુષ્યના મૂત્રથી સાફ થાય છે. જેના પવનથી પણ ડરીએ તેવા કોઢ વિગેરે રોગવાળા લોકોનું પણ મૂત્ર. અરેરે ! આ આ હિંદુ મુસલમાનને ખાવા લાયક છે?"

૬. સ્વદેશોન્નતિ દર્પણ—" પરદેશી સાકર અપવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેની અંદર નાનાં પ્રાણી, કીડી, મંકોડી, વગેરેનાં આંતરડાં, માંસ, હાડપિંજર અને શરીરની અંદરના રેસા હોય છે. મોરસ સાકર તો બીટ, ગાજર, તાડી વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તેમાં સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોનાં હાડકાનું મિશ્રણ હોય છે. "

૭. મી૦ ફીનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કે " વિલાયતી ખાંડ જે હિંદમાં ફેલાઇ છે તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે, પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂકયા છે. તે ખાંડ લોહી અને શકિતનો નાશ કરે છે. તે ખાંડ દૂધ આદિ જે જે પદાર્થોમાં નાંખવામાં આવે છે તેમાં આપણે ઝેરજ નાખીએ છીએ એમ જાણવું. ઈંગ્લાંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત વૈદ્યડોકટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે આ ખાંડ હિંદુ મુસલમાનને ધર્મના બાધથી તો ખાવા લાયક નથીજ પણ તેનાથી પ્લેગ, મહામારી ઇત્યાદી રોગો થાય છે, અને બાળકોનું તથા મોટા માણસોનું મરણપ્રમાણ પણ વધે છે. માટે ધર્મને ન માનવો હોય, તો આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પણ ખાંડ ખાતાં અટકવું જોઇએ. કાચના ગ્લાસમાં ગરમ પાણી ભરી તેમાં સાકરનો ગાંગડો નાખીને ઓગળતી વખતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોશો તો એમાં લોહીનાં રજકણો દેખાશે. વળી દેશી અને મોરસ ખાંડ બંનેને જુદા જુદા વાસણમાં મૂકો પછી બંનેમાં થોડો થોડો સલ્ફ્યુરીક એસીડ ( ગંધકનો તેજાબ )નાખો. તરતજ દેશી ખાંડમાંથી મીઠી માટી જેવી સુવાસ આવશે અને મોરસમાંથી દુર્ગંધ આવશે. જો આ વાત જરાપણ જૂઠી હોત તો લાગવગવાળા ગોરા વેપારીઓએ આ વિગત પ્રગટ કરનારાઓ ઉપર જરૂર ફોજદારી માંડી દીધી હોત. માટે આ બાબત સાચીજ હોવાથી કોઇ પણ હિંદવાસીને પરદેશી ખાંડ ખાવા લાયક નથી. હિંદુઓની પેઠેજ જે ગોરા લોકોએ માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે. અને જેઓ કેવળ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહે છે, તેઓએ પણ ખાંડ સાકર ખાવાં બંધ કર્યાં છે. તો પછી આપણા હિંદુઓથી તો આવી અપવિત્ર ચીજ ખવાયજ કેમ ? "

૮. હિંદી બંગવાસી, કલકત્તા: તા૦ ૩૦–૩–૧૯૦૩ ના અંકમાં લખે છે કે "હિંદુસ્તાનમાંથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોનાં હાડકાં ખાંડ વગેરે ખાવાના પદાર્થો બનાવવામાટે પરદેશ જાય છે. સ્વદેશી ખાંડ કદાચ પરદેશી ખાંડથી સહેજ મોંઘી મળે તોપણ તેનાથી પવિત્રતા જળવાઇ રહે છે. વળી તે ખાંડ પરદેશી કરતાં ગળપણમાં પણ વધારે હોય છે. માટે સ્વદેશી ખાંડજ વાપરવી. કદાચ સ્વદેશી ખાંડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય તો ગોળ વાપરવો. પરંતુ પરદેશી ખાંડ તો કોઇ રીતે નજ વાપરવી. આથી ગૌહત્યા થતી અટકશે અને દૂધાળાં ઢોરોની વૃદ્ધિ થઇ દૂધ, ઘી, દહીં વગેરે સસ્તાં થશે અને તેથી શક્તિ તથા આત્મબળ પણ વધશે."

અકબર બાદશાહ જેવાના મુગલાઇ અમલમાં પણ ૩ થી ૪ રૂપીએ મણ ઘી મળતું. રૂા. ૧ નું ૭ શેર ઘી મળતું. એવી વાતો તો હજુ આપણા ઘરડાઓ કરે છે. તે વખતે ચાની મ્હેમાની લોકો આપતા ન હતા. પણ લાપશી ને ઘી ખવડાવતા અને ખાતા. તેથીજ પોતાના સ્વધર્મનું રક્ષણ કરી ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવતા; પણ આતો પરદેશી વેપારીઓએ ખાવાપીવાની અને મોજમઝાની એવી તો મોહક વસ્તુઓ બનાવી છે કે, તેના એશઆરામથી ધીમા ઝેરથી આપણી જાતો ખવાઇ ગઇ છે. સૂતે સૂતે મોંમાં કોળીઓ મૂકનાર મળવાથી બેસીને હાથે ખાવાની તેમજ તેમાં શું શું વસ્તુઓ આવે છે તે જોવાની તસ્દીજ ના લીધી. કૂવા, ઘંટી, ગાય અને રેંટીઆ એ ચારનો વપરાશ દરેક ઘરમાં હતો. તે જવાથી સ્ત્રીઓમાં હીસ્ટીરીયા, કસુવાવડ, સુવા રોગ અને ક્ષયરોગ વધીને ૨૦ થી ૨૫ વરસમાં તેમનાં મરણ થવા લાગ્યાં છે. પુરુષોની પણ તેવીજ દશા થઇ છે. આપણા હમેશના જીવનની ઉપયોગી ચીજોમાં પણ આ પ્રમાણે પરાધીનતા થઇ છે. તો હવે જાગો ! કુંભકર્ણની નિદ્રા ત્યાગો ! સૂર્યોદયનાં કિરણો ફૂટી ચૂકયાં છે, માટે એશઆરામવાળી પરદેશી ચીજો કે જે ધર્મ, ધન અને આરોગ્યનું સત્યાનાશ કરનાર છે તેને એકદમ તજો ! જીવનને સાદું અને મહેનતુ તથા તમારા વડીલોની પેઠે ૧૦૦ વરસ જીવતું રહે તેવું કરો અને પોતાના પગપર ઉભા થાઓ ! "કચ્છી" ૨૦–૫–૨૩

એક પ્રજાજન

# स्वामी विवेकानंदजीनो उपोद्घात

ઇતિહાસના આરંભકાળથી માંડીને વર્તમાન સમય સુધી દરેક યુગમાં મનુષ્યસમાજની અંદર અનેક પ્રકારના અલૌકિક બનાવો બનતા જોવામાં આવે છે. અત્યારે આપણને આધુનિક વિજ્ઞાનના પ્રકાશની સહાયતા છે; તોપણ "પુષ્કળ અલૌકિક ઘટનાઓ અમે નજરે જોઇ છે, અને અનુભવી છે" એવું કહેનારા માણસો નીકળી આવે છે. અલબત્ત, લોકો જે જે કહે છે તેનો મોટો ભાગ તો માની શકાય એવો નથીજ હોતો; કારણ કે તેમાંના ઘણાખરા માણસો અજ્ઞાન, વહેમી અને ઢોંગી હોય છે. વળી એમ પણ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે જેને લોકો ચમત્કાર કહે છે તે વાસ્તવિક રીતે અનુકરણજ હોય છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે એ કોનું અનુકરણ છે? પૂરી તપાસ કર્યા વગર કોઇ પણ વાતને અસત્ય ઠરાવીને ફેંકી દેવી એ વૈજ્ઞાનિક અને પ્રામાણિક બુદ્ધિને શોભે નહિ. જે વૈજ્ઞાનિકો ઉપલકીઆ તપાસ કરનારા છે તેઓ નાના પ્રકારના માનસિક વ્યાપારની રચના સમજાવી શકતા નહિ હોવાથી તેઓ એવા મનોવ્યાપારના અસ્તિત્વનોજ અસ્વીકાર કરે છે. આમ હોવાથી જે અંધશ્રદ્ધાળુ માનવીઓ આકાશવાસી દેવ અથવા દેવગણનું અસ્તિત્વ માને છે, પોતાની પ્રાર્થનાના પ્રત્યુત્તરની એવા દેવગણો પાસેથી આશા રાખે છે, અથવા તેમની પ્રાર્થનાને વશ થઇને દેવગણો જગતના અચળ નિયમને પણ ફેરવી નાખશે એવી માન્યતાને વળગી રહે છે; તેવાઓના કરતાં પણ આવા ઉપલકીઆ અને સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ વગરના વૈજ્ઞાનિકો વિશેષ દોષપાત્ર છે. કારણ કે સામાન્યકોટિના માનવીઓ અજ્ઞાન છે; તેમને અસલથી એવા દેવગણોના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખવાનું શિખવવામાં આવ્યું છે; અને લાંબા સમયના અભ્યાસથી તેમની અંધશ્રદ્ધા તેમના અવનત સ્વભાવ સાથે ઓતપ્રોત થઇ ચૂકી છે એમ સમજીને તેમને તો દોષમુક્ત ઠરાવી શકાય છે; પણ વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકોનો બચાવ થઇ શકતો નથી.

હજારો વર્ષો થયાં ઉપરોક્ત અલૌકિક ઘટનાઓનું સૂક્ષ્મ અવલોકન

થતું આવ્યું છે, અને તેમના સંબંધમાં પુષ્કળ સપ્રયોગ શોધખોળ કરીને તેમાં સમાવિષ્ટ થએલાં કેટલાંક સામાન્ય તત્ત્વો તારવી કહાડવામાં આવ્યાં છે. માનવજાતિની સમગ્ર ધાર્મિક પ્રવૃત્તિનાં મૂળતત્ત્વોનું બારીક પૃથક્કરણ કરાઇને એ સર્વ અન્વેષણના અંતિમ પરિણામરૂપે રાજયોગ રૂપી રત્ન મેળવવામાં આવ્યું છે. એ રાજયોગ—વૈજ્ઞાનિક પંડિતોની દોષપાત્ર રીતિનું અનુસરણ કરીને જે જે અલૌકિક ઘટનાઓનું સ્વરૂપ ન સમજાવી શકાય, તેમના અસ્તિત્વનો ઇનકાર કરતો નથી; પણ વહેમમાં ફસાઇ ગએલાં અંધશ્રદ્ધાળુ માનવીઓને નમ્ર પણ સ્પષ્ટ શબ્દો વડે સમજાવી દે છે કે, એ સર્વ અલૌકિક વ્યાપારની રચના કરનાર આકાશવાસી દેવગણ નથી. તમારી પ્રાર્થનાનો તમને પ્રત્યુત્તર મળે છે અને તમારી શ્રદ્ધામાં અતુલ શક્તિ રહેલી છે. એ બધી બાબતો સાચી છે તો પણ તેમાં કોઇ દેવી દેવતાનો હાથ છે, એવો અશાસ્ત્રીય જવાબ આપ્યાથી તેમનું ખરૂં સ્વરૂપ ઉલટું ઢંકાઇ જાયછે. “રાજયોગ વિદ્યા”માનવજાતિને આશાજનક અને બળપ્રદ ઉપદેશ આપે છે કે **તમારી આસપાસ જ્ઞાન અને શક્તિનો અનંત સમુદ્ર ઉછળી રહ્યો છે અને પ્રત્યેક મનુષ્ય એજ સમુદ્રનો નાની નાની નીકો છે.** વળી તે કહે છે કે મનુષ્યના અંતઃકરણમાં જે જે અભિલાષાઓ અને તૃષ્ણાઓ રહેલી છે તે સર્વને તૃપ્ત કરવાની શક્તિ પણ તેને અપાઇ ચૂકેલી છે. જ્યારે મનુષ્યની કોઇ પણ ઇચ્છા, તૃષ્ણા અથવા પ્રાર્થના પરિપૂર્ણ થાય છે ત્યારે નિશ્ચયપૂર્વકજ સમજી લેવું કે એ પરિણામ કોઇ દેવ—દેવીની કૃપાથી નથી આવ્યું; પણ ઉપર કહેલા શક્તિના અનંત ભંડારમાંથી મનુષ્યે પોતાની પ્રાર્થનાના બળવડે શક્તિનું આકર્ષણ કરીનેજ એ કાર્ય સિદ્ધ કર્યું છે. દેવી—દેવતાના ધ્યાનથી મનુષ્યની ક્રિયાશક્તિ કેટલેક અંશે જાગ્રત થાય છે ખરી, પણ તેથી તેની આધ્યાત્મિક અવનતિ પણ થતી જાય છે. તેની સ્વતંત્રતાનો લોપ થાય છે; તેનો આધ્યાત્મિક વિકાસ અટકી જાય છે; ભય અને વહેમ તેના હૃદયમાં ઘર કરે છે અને “મનુષ્ય કુદરતી રીતે નિર્બળ અને પામર છે” એવી ભયંકર અને આત્મઘાતક માન્-

તાને પોષણુ મળે છે. યેાગવિદ્યા જાહેર કરે છે કે અલૌકિક જેવું કશુ છેજ નહિ; પણુ પ્રકૃતિનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ એવાં બે સ્વરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણુ છે અને સ્થૂળ એ કાર્ય છે. પંચ ઇન્દ્રિયવડે સ્થૂળનીજ પ્રતીતિ માત્ર થાય છે; સૂક્ષ્મની થઇ શકતી નથી. રાજયેાગના અભ્યાસથી એ સૂક્ષ્મ જગતનેા અનુભવ કરવાનું સામર્થ્ય પણુ મનુષ્યમાં પેદા થાય છે.

ભારતવર્ષમાં વેદમતને આધારે જે જે દર્શનશાસ્ત્રેા રચાયાં છે તેમનું સર્વનું એકજ લક્ષ્ય છે કે મનુષ્ય પૂર્ણુતાને પામીને મુક્ત થાય; અને તેના ઉપાય તરીકે યેાગનેા આશ્રય લેવાનું તે કહે છે. "યેાગ" શબ્દ ઘણેાજ વ્યાપક છે. સાંખ્ય અને વેદાંત બેઉ યેાગનાંજ જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપનું સમર્થન કરે છે.

યેાગના અનેક પ્રકાર છે. આ પુસ્તકમાં તે પૈકીના રાજયેાગનેા વિષય ચર્ચેલેા છે. રાજયેાગના સંબંધમાં પતંજલિ મુનિનાં સૂત્રેા એ શાસ્ત્રીય અને અતિ પ્રામાણિક ગ્રંથ મનાય છે. બીજા કેટલાક દાર્શનિકેા કેાઇ કેાઇ તાત્ત્વિક બાબતમાં પતંજલિથી જૂદેા અભિપ્રાય દર્શાવે છે તેા પણુ તેણે બતાવેલા સાધન માર્ગનેા તેા બધાએ એક સરખી રીતે સ્વીકાર કરે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમખંડમાં ગ્રંથકારે (સ્વામી વિવેકાનંદે) ન્યૂયેાર્ક નગરના શિષ્યમંડળ આગળ રાજયેાગના વિષયમાં વ્યાખ્યાનેા આપ્યાં હતાં તેનેા સમાવેશ કરવામાં આવ્યેા છે અને બીજા ખંડમાં પતંજલિનાં સૂત્રેાનેા સંક્ષિપ્ત વિવેચન સહિત સરળ અનુવાદ આપવામાં આવ્યેા છે. દર્શનશાસ્ત્રના કઠિન પારિભાષિક શબ્દેાનેા ઉપયેાગ નહિ કરવાનેા તથા ભાષાને પણુ સરળ બનાવવાનેા યથાસાધ્ય પ્રયત્ન કર્યો છે. પ્રથમ ખંડમાં સાધકને ઉપયેાગી થઇ પડે એવેા સરળ અને વિશેષ ઉપદેશ અપાયેા છે પણુ પ્રત્યેક સાધકને ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે યેાગની કેટલીક સાધારણુ ક્રિયા સિવાય, બાકીની સર્વ યૌગિક ક્રિયાએા નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ કરવી હેાય તેા ગુરુના સાન્નિધ્યની ખાસ જરૂર છે. સામાન્ય વાતચીતના રૂપમાં આપેલા આટલા ઉપદેશથી આ વિષયમાં આથી વધારે પ્રગતિ કરવાની ઇચ્છા જો કેાઇના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થઇ હશે તેા પ્રયત્નથી તેને ગુરૂની સહાય જરૂર મળી આવશેજ.

પાતંજલદર્શન સાંખ્ય મત ઉપર સ્થાએલું છે. એ બેઉ મત વચ્ચે જૂજ ભિન્નતા છે. ભગવાન પતંજલિ આદિ ગુરૂસ્વરૂપ સગુણ ઇશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે, અને સાંખ્યમતવાળા એમ માને છે કે લગભગ પૂર્ણતાને પામેલી કોઇ વ્યક્તિ ઉપર અમુક કલ્પ દરમ્યાન જગતના નિયમનની જવાબદારી મૂકાયલી છે, અને તેજ ઇશ્વર છે. બીજો ભેદ એ છે કે યોગવિદ્યામાં મનને આત્માની માફકજ સર્વવ્યાપી ગણેલું છે અને સાંખ્યમતવાળા તેમ માનતા નથી. ગ્રંથકર્તા ( સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજી )

# શુદ્ધિપત્ર

| પૃષ્ઠ | પંક્તિ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|---|---|---|---|
| ૪ | ૧૬ | સાર્વભામિક | સાર્વભૌમિક |
| ૫ | ૨૦ | સાજન્યશાળી | સૌજન્યશાળી |
| ૧૧ | ૧૧ | બાદ્ધ | બૌદ્ધ |
| ૧૧ | ૨૫ | શરીરનેા | શરીરના |
| ૨૨ | ૨૬ | સાથી | સૌથી |
| ૨૪ | ૬ | થકી | પછી |
| ૫૬ | ૧૬ | ઘટતાવાળા | ઘટનાવાળા |
| ૫૭ | ૨ | ઘટ્તાવાળા | ઘટનાવાળા |
| ૬૮ | ૭ | અલાકિક | અલાકિક |
| ૧૦૬ | ૧૨ | શાચ | શૌચ |
| ૧૫૪ | ૧૭ | બાળ | બળ |
| ૧૬૮ | ૧૭ | નિવિચાર | નિર્વિચાર |
| ૧૮૮ | ૧૨ | જામાંની | જાળાંની |
| ૨૦૮ | ૨૪ | ગાણુ | ગૌણ |
| ૨૨૧ | ૨૦ | એને | અને |
| ૨૨૭ | ૨ | બાહ્ય | ( બાહ્ય |
| ૨૩૯ | ૨૪ | ત્યાર | ત્યારપછી |

# अनुक्रमणिका

## રાજયોગ



## પાતંજલ યોગસૂત્ર



# स्वामी विवेकानंद

## एमना सदुपदेश–भाग १० मो.

## (राजयोग)

## अध्याय १ लो–प्रवेशिका

આપણું સઘળું જ્ઞાન અનુભવ ઉપરથી ઉપજેલું હોય છે. જેને આપણે અનુમાનજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, અને જેનાવડે અલ્પજ્ઞાનમાંથી સામાન્યજ્ઞાનપર્યંત તથા સામાન્યમાંથી વિશેષજ્ઞાનપર્યંત પહોંચીએ છીએ; તે અનુમાનજ્ઞાનનો આધાર પણ અનુભવ ઉપરજ હોય છે. જેને આપણે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન× કહીએ છીએ અને જેનાવડે સત્યને આપણે સરલતાથી સમજી શકીએ છીએ; તે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ અથવા વિશેષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે. કોઇ પણ બાબતને વગર તપાસે સાચી માનવાનું વિજ્ઞાનવેત્તાથી કહેવાયજ નહિ. વિજ્ઞાનવેત્તા તેના ઉપર વિચાર કરીને અમુક પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી સિદ્ધાંત નક્કી કર્યા પછી, જ્યારે તે સિદ્ધાંત ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાનું આપણને કહે છે, ત્યારે પણ તેમના કહેવાનો અને આપણે તે ઉપર જે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, તેનો પાયો અનુભવ ઉપરજ રચાયલો હોય છે; અને તે સિદ્ધાંતનો પંડે અનુભવ લઇને ખાત્રી કરી લેવાનું પણ તેઓ આપ-

---

× પ્રત્યક્ષ અથવા નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાન તેનેજ કહેવાય, કે જેના અચળ સિદ્ધાંતોને આધારે ગણત્રી કરીને ચોક્કસપણે ભવિષ્યને જાણી શકાય. ગણિત અને જ્યોતિષ્‌ના ગણિત વિભાગનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

ણુને કહે છેજ. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન યાને નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાનનો આધાર,જેનો અનુભવ કરવાનું સૌનાથી બની શકે એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વો ઉપરજ હોય છે; અને તે ઉપરથી બંધાએલા સિદ્ધાંતને પોતાના અનુભવની કસોટીએ ચડાવીને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. હવે પ્રશ્ન એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ભૌતિક પદાર્થ કે વિજ્ઞાનની માફક,ધાર્મિકજ્ઞાનને પણ સૌને અનુભવગમ્ય એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વોનો આધાર છે કે નહિ ? આનો જવાબ મારે હા અને ના બેઉમાં આપવો પડશે. જગતમાં ધર્મવિષે જ્યાં ને ત્યાં એવુંજ શીખવવામાં આવે છે કે, એ તો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાનોજ વિષય છે અને શ્રદ્ધા પરજ તેનો આધાર છે. ઘણા ખરા દાખલાઓમાં તો ધર્મનો અર્થ જૂદા જૂદા મતનો સંગ્રહજ થઇ પડયો છે. આજ કારણથી જુદા જુદા ધર્માનુયાયીઓ વચ્ચે કલેશ અને ઝગડા થતા જોવામાં આવે છે. ધર્મને લગતા એ મતમતાંતરો કેવળ શ્રદ્ધા ઉપરજ ટકી રહેલા છે. દાખલા તરીકે અમુક માણસ આપણને કહેશે, એક આકાશવાસી પરમેશ્વર આખા જગતનું શાસન કાર્ય ચલાવે છે અને આપણે જો જરા સંદેહ ઉઠાવીએ તો તે કહેશે કે " નહિ, બસ, હું કહું છું તેજ ખરૂં છે અને તે તમારે માનવુંજ જોઇએ. " એજ પ્રમાણે મારા મનમાં વળી કાંઇ તેથી જૂદોજ વિચાર હોય અને હું પણ બીજાને આગ્રહપૂર્વક કહું કે, હું જે કહું છું તે સત્ય છે અને તમે બધા તેને માની લો. જો કોઇ શ્રદ્ધા રાખવાનું કારણ માગે અથવા સાબીતી માગે તો હું તેને માટે કશી સાબીતી આપી શકતો નથી. આ રીતે વર્તમાન સમયમાં ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની દુનિયામાં જ્યાં ત્યાં અપકીર્તિ થઇ રહી છે. દરેક સુશિક્ષિતમાણુસ હવે એમજ માનવા લાગ્યો છે કે "ધર્મ એ ભિન્ન ભિન્ન વિચારોનો સંગ્રહ છે. ધર્મના વિષયમાં જેને જેમ ફાવે તેમ તે બોલી શકે છે; દરેક માણુસ પોતપોતાને રૂચે તેવો મત, પછી તે કશા અર્થ વગરનો અને સાબીતીના આધાર વગરનો હોય તોપણ તેનો પ્રચાર કરવાને ઉત્સુક હોય છે. " તોપણ મારૂં કથન એ છે કે જગતમાં જે જે ધર્મ અને સંપ્રદાય અત્યારે પ્રવર્તી રહ્યા છે,તે સર્વનો આધાર અતિસૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોતાં

એકજ સામાન્ય મૂળ પાયા ઉપર રહેલો છે; અને એ સામાન્ય મૂળ પાયાની જેમને સમજ પડી ગઇ છે તેઓ જોઇ શકે છે કે તમામ ધર્મો એક પ્રકારના સાર્વભૌમિક પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાએલા છે.

જો આપણે દુનિયાના જૂદા જૂદા ધર્મોનું પૃથક્કરણ કરીને જોઇશું, તો તેઓ બે વર્ગમાં વહેંચાયલા છે એમ આપણને તરતજ સમજાઇ જશે. એ બે વર્ગ એ કે કેટલાક ધર્મને શાસ્ત્રનો આધાર છે અને બીજા કેટલાકને નથી. જે ધર્મો શાસ્ત્રના પાયાઉપર સ્થાપિત થએલા છે તેઓ સુદૃઢ છે અને તેમના અનુયાયીઓની સંખ્યા વિશેષ છે; ત્યારે શાસ્ત્રના આધાર વિનાના ઘણાખરા ધર્મ ચિરકાળ ટકી રહ્યા નથી; અને એવા પ્રકારના કોઇ નવા ધર્મની રચના કદિ કદિ થાય છે, તોપણ તેને સ્વીકારનારા બહુજ થોડા હોય છે. આટલું છતાં પણ એ બેઉ શ્રેણીના ધર્મની વચ્ચે એક સામ્ય એ છે કે તેમના સિદ્ધાંતો અમુક વ્યક્તિઓના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાએલા હોય છે. ખ્રિસ્તીધર્મને માનનારા આપણને કહે છે કે "અમારા ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખો; ઇસુ ખ્રિસ્તને ઇશ્વરાવતાર માનો; અને ઇશ્વર, જીવ તથા જીવની ઉન્નતિવિષે અમે જે કહીએ તે કબૂલ રાખો." આપણે તેમ કરવાનું કારણ જો તેમને પૂછીશું તો તેઓ કહેશે કે 'અમે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનીએ છીએ.' પણ જો આપણે ખ્રિસ્તીધર્મનું મૂળ તપાસી જોઇશું તો સમજાશે કે એ ધર્મ પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર રચાયો છે. ઇસુ ખ્રિસ્ત કહેતો કે "મને ઇશ્વરનું દર્શન થયું છે." તેના સમાગમમાં આવેલા શિષ્યો પણ કહી ગયા છે કે "અમને ઇશ્વરનો અનુભવ થયો છે." આવી આવી પ્રત્યક્ષ અનુભવની અનેક કથાઓ ખ્રિસ્તીધર્મના ગ્રંથોમાં છે.

બૌદ્ધ ધર્મની પણ એવીજ હકીકત છે. બુદ્ધ ભગવાને પણ પોતાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર ધર્મની રચના કરી છે. તેમણે જે જે સત્યોનો અનુભવ કર્યો હતો; તેનોજ તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો હતો. હિન્દુધર્મનો પણ એવોજ ઇતિહાસ છે. તેમનાં શાસ્ત્રોમાં ઋષિના નામથી ઓળખાતા ગ્રંથકર્તાઓ કહી ગયા છે કે "અમે અમુક સત્યોનો અનુભવ કર્યો છે;" અને

એ સત્યોનો તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો છે. આટલા ઉપરથી સર્વને સમજાશે કે જગતના તમામ ધર્મ, જ્ઞાનનો સાર્વભૌમિક અને સુદૃઢ પાયો જે અનુભવ છે, તેનાજ આધાર ઉપર રચાએલા છે; અને તેના સઘળા મૂળ પુરૂષોએ ઈશ્વરનું દર્શન કરેલું હોય છે. તેમણે પોતાના આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય છે; પોતાના અનંત સ્વરૂપની અને પોતાની ભવિષ્યની સ્થિતિની તેમને ઝાંખી થએલી હોય છે. તેમણે જે કાંઇ જોયું તથા અનુભવ્યું છે તેનોજ તેઓ ઉપદેશ આપી ગયા છે. હિન્દુધર્મ અને બીજા ઘણા ખરા ધર્મ વચ્ચે વર્તમાન સમયમાં ખાસ મતભેદ માત્ર એટલોજ છે, કે હિંદુ સિવાયના ધર્મોના મત પ્રમાણે હાલ એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું અશકય છે. જેમના નામથી એ જૂદા જૂદા ધર્મ ચાલી રહ્યા છે, તેવા થોડા ગણ્યા ગાંઠયા માણસોએ જેવો સ્વાનુભવ કર્યો હતો; તેવો અનુભવ કરવાનો હવે બીજાઓમાટે શક્ય નથી. આવી માન્યતાને લીધેજ વર્તમાન સમયમાં ધર્મ એ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય થઇ પડયો છે. હું આ મતનો પૂરેપૂરો વિરોધ કરૂં છું. જ્યારે વિજ્ઞાનની કોઇ પણ બાબતનો પ્રયોગ કરીને અમુક વૈજ્ઞાનિક નવું સત્ય શોધી કહાડે છે, ત્યારે તે ઉપરથી સાર્વભામિક સત્ય સિદ્ધાંતને આધારે આપણે એટલું જરૂર કહી શકીએ; કે એ સત્યને જાણવાનું પૂર્વે શકય હતું તો વર્તમાનમાં તેમજ ભવિષ્યમાં પણ તેને જાણવાનું કરોડોવાર શકય હોવુંજ જોઇએ. સમાન વર્તન એ પ્રકૃતિનો અટળ નિયમ છે અને જે ક્રિયા એકવાર થઇ, તે તેવાજ સંયોગો પ્રાપ્ત થતાં બીજી વાર પણ બનવીજ જોઇએ.

આજ કારણથી યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કે ધર્મ એ કાંઇ માત્ર પ્રાચીન સમયના અનુભવો ઉપરજ રચાએલો નથી. **પોતાની જાતે અનુભવ મેળવ્યા વગર કોઇ પણ માણસ ખરો ધાર્મિક થઇ શકતોજ નથી.**

હવે જે વિદ્યાવડે એ સર્વ અનુભવો મેળવવાની ચાવી હાથ લાગે છે તે વિદ્યાને યોગ કહે છે. ધર્મનાં તમામ સત્યોનો જ્યાંસુધી કોઇએ જાતે અનુભવ ન લીધો હોય ત્યાંસુધી ધર્મની મોઢાની ચર્ચા તથા અંધશ્રદ્ધા બંને નિરર્થક છે. ઈશ્વરના નામથી દુનિયામાં જે ધાંધલ, કલેશ અને ઝગડા થતા

આવ્યા છે; તથા ઈશ્વરના ઓઠા હેઠળ દુનિયામાં જેટલી ખૂનરેજી થઇ છે; તેટલી બીજા કોઇ પણ કારણસર થઇ નથી. આનું કારણ એજ છે કે ધર્મના ખરા ઉંડાણમાં એ ઝગડા અને મારામારી કરનારમાંના કોઇએ પ્રવેશજ કર્યો નથી. એ સઘળાઓ માત્ર પોતપોતાના પૂર્વજોના કેટલાક આચારોનેજ ધર્મ સમજીને સંતોષ માની લે છે, અને તેઓ ઇચ્છે છે કે બીજાઓ પણ અમારૂંજ અનુકરણ કરે. **જેમને આત્માનો અનુભવ અને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી, તેમને ઈશ્વર અને આત્મા છે એવું બોલવાનો અધિકારજ શો છે?** જો ઈશ્વર અસ્તિત્વમાં હોય તો તેનું દર્શન કેમ ન થાય? જો આત્માજેવો કોઇ પદાર્થ હયાતીમાં હોય તો તેનો અનુભવ થવોજ જોઇએ;જો તેમ બનવું અશક્યજ હોય તો પછી ઈશ્વર અને આત્મા નથી એજ માન્યતા વધારે પ્રામાણિક છે. સ્વાનુભવ વગરના ભક્ત કરતાં સ્પષ્ટવાદી નાસ્તિક વધારે સારો. એક બાજુએ અત્યારે જેમની ગણના વિદ્વાન્ વર્ગમાં થાય છે તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન અને આત્માનુસંધાન એ સર્વ પ્રવૃત્તિ વૃથા છે. બીજી બાજુએ જેઓ અર્ધશિક્ષિત છે તેમના મનનું વલણ એવું છે કે " ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનને વાસ્તવિક રીતે કશો આધાર નથી; પણ તે ઉપયોગી છે. કારણ કે જગતનું કલ્યાણ કરનાર પ્રવૃત્તિઓને ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનવડે ભારે પોષણ મળે છે. ઈશ્વર છે એમ લોકો માને છે તેથીજ તેઓ સાચા, નીતિપરાયણ અને એક બીજા તરફ સાજન્યશાળી થાય છે." તેમનો આવા પ્રકારનો અભિપ્રાય હોય તેમાં તેમનો દોષ પણ કેમ કહાય? કારણ કે તેમને ધર્મસંબંધે જે કાંઇ જ્ઞાન મળ્યું તેમાં સારરહિત, ઉન્મત્ત મનુષ્યના પ્રલાપજેવા શબ્દસમૂહ કરતાં વિશેષ કંઇજ હોતું નથી. તેમને વગરવિચાર્યે શ્રદ્ધાજ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. એવી આંધળી શ્રદ્ધા કયો વિચારવંત માણસ રાખી શકે? જો તેઓ તેમ કરી શકે તો પછી મનુષ્યસ્વભાવ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા સમૂળગી ખસી જાય. મનુષ્ય સત્યને માટે તલસે છે; સત્યનો જાતે અનુભવ કરવા ઇચ્છે છે; સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઉત્સુક છે; અંતઃકરણના ઉંડાણમાં રહેલા સત્યનો અપ-

રોક્ષ અનુભવ લેવા ચહાય છે. એમ થાય ત્યારેજ વેદો કહે છે તેમ સંદેહમાત્ર ટળી જાય; અંધકારનું આવરણ છિન્ન ભિન્ન થઇ જાય; અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં વક્રતા દેખાતી હોય ત્યાં ત્યાં સરળતા અને મધુરતાનો અનુભવ થાય.

**भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।**
**क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥**

ભાવાર્થ:–"ઇશ્વરરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં હૃદયની ગ્રંથી છૂટી જાય છે, સર્વે સંશયો નિવૃત્ત થઇ જાય છે અને કર્મો નાશ પામે છે."

**शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि तस्थुः**
**वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम् आदित्यवर्णं तमसः परस्तात्**
**तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥**

ભાવાર્થ:–"હે અમૃતનાં સંતાનો ! દિવ્યધામનિવાસીઓ ! સાંભળો. મને અજ્ઞાનરૂપ અંધકારમાંથી પ્રકાશનો પંથ હાથ લાગ્યો છે. જે સમસ્ત અંધકારથી પર છે તેને જાણ્યાથીજ અંધકારથી મુક્ત થવાય છે. એ સિવાય મુક્ત થવાનો બીજો માર્ગ નથી."

સત્યની પ્રાપ્તિનો સર્વાંશે વ્યવહારોપયોગી અને શાસ્ત્રીયમાર્ગ માનવજાતિને બતાવી દેવાનું કામ "રાજયોગ" વિદ્યાનું છે. પ્રથમ એ વાત બરાબર સમજી લેવી જોઇએ કે દરેક વિદ્યાને પોતપોતાની સ્વતંત્ર અનુસંધાનપદ્ધતિ હોય છે. ધારો કે તમારે જ્યોતિષી થવું છે, પણ એક જગ્યાએ બેસીને તમે "જ્યોતિષ્, જ્યોતિષ્" એવા પોકાર કર્યા કરો તો તેથી કાંઇ તમને જ્યોતિષ્વિદ્યા આવડી જાય નહિ. રસાયનશાસ્ત્રનું પણ એમજ સમજવું. એ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ચોકકસ પદ્ધતિપ્રમાણેજ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. પ્રયોગશાળામાં જઇ જુદાં જુદાં દ્રવ્યોને અમુક પ્રમાણમાં એકત્રિત કરીને પ્રયોગ કરતાં કરતાંજ રસાયનશાસ્ત્રી થવાય. ખગોળવેત્તા થવું હોય તો વેધશાળાનો આશ્રય લઇ દૂરબિનવડે ગ્રહોનું અવલોકન કરી, તેમની ગતિ ઇત્યાદિ સંબંધી જે જે ગણત્રીઓ કરવી ઘટે તે કરતાં શીખીએ તોજ

ખગોળવિદ્યા આવડે. આ પ્રમાણે દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની ચોક્કસ પદ્ધતિ નિર્માણ કરેલી હોય છે. હું તમારી આગળ ધર્મ સંબંધી હજાર ભાષણો આપું, પણ તમે પોતે જ્યાંસુધી તેની સાધના ન કરો ત્યાંસુધી તમે કદાપિ પણ ધાર્મિક થઇ શકો નહિ. તમામ યુગમાં, દેશેદેશમાં નિષ્કામ અને પવિત્ર સાધુમહાત્માઓ જગતને એજ સત્યનો ઉપદેશ આપી ગયા છે. જગતનું કલ્યાણ કરવા સિવાય તેમના પવિત્ર અંતઃકરણમાં બીજો કોઇ હેતુજ નહતો. તેઓ સઘળા એકની એકજ વાત કહી ગયા છે કેઃ—ઇન્દ્રિયોની મદદ વડે સત્યનો જેટલો અનુભવ થાય છે, તે કરતાં અમે સત્યનો વધારે નિકટનો સમાગમ કર્યો છે અને તમે પણ જાતે સમાગમ કરીને ખાત્રી કરી લ્યો. તેઓ કહે છે કે તમને બતાવેલા સાધનમાર્ગનું સરળ મનથી અનુસરણ કર્યા જાઓ. જો તમને એ સર્વોત્તમ સત્યની પ્રાપ્તિ ન થાય તો તમે સ્પષ્ટપણે કહી દેજો કે એ સત્યસંબંધી જે કાંઇ કહેવામાં આવ્યું છે તે તદ્દન જૂઠું છે.પણ આરીતે જાતે સાધન કરીને અનુભવ મેળવ્યા વગરજ સાધુ મહાત્માઓના કથનને આ કાનમાંથી પેલા કાનમાં કહાડી નાખવાં ઘટે નહિ. આપણે એકનિષ્ઠાથી બતાવેલે માર્ગે સાધન કરીએ તો આપણને સત્યનું દર્શન જરૂરજ થવાનું.

કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવામાટે તે વિષય સાથે સંબંધ ધરાવતી વસ્તુઓનું અવલોકન અને તુલના કર્યા પછીજ અમુક સામાન્ય સિદ્ધાન્તો તારવી કહાડવા પડે છે. દાખલા તરીકે આપણે એક, બે, ત્રણ એમ અનેક માણસોને મરતાં જોઇએ. તે ઉપરથી માણસજાત મરણને અધીન છે, એવો એક સામાન્ય સિદ્ધાન્ત તારવી કહાડીએ છીએ. આપણા મનની અંદર કેવી કેવી ક્રિયાઓ અને વ્યાપાર ચાલી રહ્યા છે તે જ્યાંસુધી પ્રત્યક્ષ રીતે ન અવલોકીએ, ત્યાંસુધી આપણા મનવિષે, મનુષ્યની આંતરિક પ્રકૃતિને વિષે આપણે કાંઇજ જાણતા નથી એમ કહીએ તો ખોટું નથી. બાહ્યસૃષ્ટિના બનાવોનું અવલોકન કરવું ઘણું સહેલું છે.કુદરતના દરેક અવયવનું નિરીક્ષણ કરવામાટે હજારો જાતનાં યંત્રો બનાવી શકાયાં છે; પણ આંતરિકસૃષ્ટિનું અવલોકન કરવામાં સહાય આપે એવું યંત્ર હજી નથી તૈયાર થયું. પણ એટલું

તો આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અવલોકનની તો પહેલીજ જરૂર છે. પૃથક્કરણ કર્યા વગર મેળવેલુ જ્ઞાન એ જ્ઞાન ન કહેવાય પણ માત્ર અનુમાન અને કલ્પનાની સૃષ્ટિજ. એટલાજ માટે મનોવ્યાપારનું અવલોકન અને પૃથક્કરણ કરવાનો ઉપાય જેમને હાથ લાગ્યો છે તેમના સિવાયના બીજા તમામ માનસશાસ્ત્રીઓ પરાપૂર્વથ અંદર અંદર અથડાયાજ કરે છે.

રાજયોગ—વિદ્યા પ્રથમ તો મનુષ્યને તેના અંતરનું અવલોકન કરવાન ચાવી બતાવે છે. મન એજ મનનું અવલોકન કરવાનું સાધન છે. મનુષ્યની એકા ગ્રતાશક્તિ જ્યારે યોગ્ય માર્ગે દોરવાઇને આંતરજગત તરફ વળે છે, ત્યારે તે પ્રકાશથી મનના એકેએક અંગનું પૃથક્કરણ થઇ જાય છે અને મનોવ્યાપા રનો આખો વિષય દીવાજેવો સ્પષ્ટ જોઇ શકાય છે. પ્રકાશનાં કિરણ ગમે તેમ વેરણખેરણ થઇ ગયાં હોય, તેના જેવી આપણી મનોવૃત્તિઓની અત્યારે અવસ્થા છે. પણ એજ શક્તિઓ જ્યારે એક કેન્દ્રમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેના પ્રકાશથી બધું ઝળહળી રહે છે. સત્યજ્ઞાન મેળવવાનો આ એકજ માર્ગ છે. બાહ્ય જગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં આજ શક્તિની મદદ લેવી પડે છે વૈજ્ઞાનિકો જેમ બાહ્ય જગતમાં પ્રયોગ કરતી વેળા એ શક્તિને કામમાં લે છે તેવીજ રીતે મનોવ્યાપારનો શોધક એ શક્તિને મનના ઉપરજ પ્રયોગ કર વામાં વાપરે છે. અલબત્ત, એમાં લાંબા અભ્યાસની જરૂર તો છેજ. બાળ પણથી આપણે બહારની વસ્તુઓ ઉપરજ ચિત્ત પરોવતાં શીખ્યા છીએ આંતરજગત તરફ મનને વાળવાનું આપણે શીખ્યા નથી તેમ એ દિશામ કદિ પ્રયત્ન પણ કર્યો નથી; તેથી મનને અંતર્મુખ કરીને તેની આંતર રચન તપાસવાની શક્તિ આપણામાંના ઘણાખરા ગુમાવી બેઠા છે. મનોવૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને તેમની બહિર્મુખ ગતિનું નિવારણ કરવામાં આવે તોજ મનનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણી શકાય, અને પોતાની જાતનું પૃથક્કરણ કરીને તેનુ અવલોકન કરી શકાય. એ કામ ઘણું કઠિન છે. તેને માટે મનની તમામ શક્તિ ઓને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને મનના ઉપરજ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ નાખવે

પડે છે. પણ એ વિષયનેા શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરવેા હેાય તેા એ વિના બીજો રસ્તેાજ નથી.

આવા પ્રકારના જ્ઞાનનેા ઉપયેાગ શેા એ પ્રશ્ન ઘણીવાર પૂછાય છે. પ્રથમ તેા જ્ઞાન એજ જ્ઞાનનેા સર્વશ્રેષ્ઠ પુરસ્કાર છે. એ જ્ઞાનથી અલબત્ત બીજા લાભ પણ છે.–એનાથી દુઃખમાત્રનેા નાશ થઇ જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય પેાતાના મનનું પૃથક્કરણ કરી જુએ છે ત્યારે એવી એક વસ્તુનેા તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે કે, જેનેા કેાઇ કાળે પણ નાશ થઇ શકતેા નથી–જે પેાતાના સ્વભાવવડેજ નિત્યપૂર્ણ અને નિત્યશુદ્ધ છે. આમ થયું એટલે પછી તેને માટે દુઃખનેા, કલેશનેા સંભવ રહેતેા નથી. કલેશ, ભય અને અપૂર્ણ વાસના એમાંથીજ સર્વ દુઃખની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપરેાક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય સમજી શકે છે કે તેને માટે મૃત્યુ જેવું કાંઇ છેજ નહિ; એટલે પછી તેને મૃત્યુનેા ભય હેાયજ કેવી રીતે ? એકવાર તે પેાતાને પૂરેપૂરેા જાણી લે એટલે પછી અસાર વાસના તેને લલચાવી શકેજ નહિ. વાસના અને ભય એ બેઉ દુઃખનાં કારણેા આ પ્રમાણે દૂર થયાં એટલે પછી મનુષ્ય દેહધારી રહેવા છતાં પણ પરમાનંદનેા સ્વાદ લેવા સમર્થ થાય છે.

આ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિનેા એકજ ઉપાય છે અને તે ચિત્તની એકાગ્રતા. રસાયનવિદ્યાનેા સંશેાધક પેાતાની પ્રયેાગશાળામાં જઇ, પેાતાના મનની તમામ શક્તિને એકજ વિષયમાં પરેાવે છે; તથા જૂદાં જૂદાં દ્રવ્યેાનું પૃથક્કરણ અને મિશ્રણ કરી પ્રયેાગ કરે છે ત્યારેજ તેને બાહ્ય પદાર્થના રહસ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રમાણે ખગેાળવિદ્યાનેા અભ્યાસી પણ પેાતાના મનની સમગ્ર શક્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને દૂર્બિનવડે આકાશમાં રહેલા તારા, ગ્રહેા, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરેની ગતિ, સ્થિતિ ઇત્યાદિનું અવલેાકન કરે છે ત્યારેજ તેને એ આકાશી પદાર્થોવિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. હું જે વિષયની તમારી સમક્ષ ચર્ચા કરૂં છું, તેમાં પણ હું મારા મનને જેમ જેમ વધારે એકાગ્રતાથી પરેાવીશ તેમ તેમ તે વિષયનું રહસ્ય મારી આગળ વધારે ખુલ્લું થતું જશે. તમે પણ મારા વ્યાખ્યાનમાં તમારૂં મન જેટલું વધારે પરેાવશેા તેટલું મારા

કથનનું રહસ્ય તમારા અંતરમાં વધારે પ્રવેશ કરી શકશે.

માનવજાતિએ અત્યાર સુધીમાં જે કાંઇ જ્ઞાન મેળવ્યું છે તે મનની એકાગ્રતા સિવાય બીજા કોઇ સાધનથી મળ્યું નથી. પ્રકૃતિ મૈયાને બારણે ટકોરો મારશો એટલે તે પોતાનું સર્વ રહસ્ય તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દેશે. એ ટકોરો મારવાની શક્તિ અને અધિકાર તમને એકાગ્રતાવડેજ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્યના મનની શક્તિ અમાપ છે. તે જેમ જેમ એકાગ્ર થતી જાય અને એકજ વિષય ઉપર ચોંટતી જાય, તેમ તેમ તેની શક્તિનો ચમત્કાર વધતો જાય છે.

મનને તેના પોતાઉપર સ્થિર કરવા કરતાં કોઇ બાહ્ય વિષય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ વિશેષ સહેલું છે; કેમકે સ્વભાવથીજ તે બહિર્મુખ છે. પણ અહીં મુશ્કેલી એ ઉભી થાય છે કે ધર્મ, મનોવિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયમાં ધ્યેય અને ધ્યાતા–જાણવાનો વિષય અને જાણનાર એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે. મનનુંજ અન્વેષણ કરવાનું છે અને અન્વેષણ કરનાર પણ મનજ છે. આપણે આ વાત તો સારી રીતે જાણીએ છીએ કે મનમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેની પોતાની અંદર શી શી ક્રિયાઓ થાય છે, તે પણ તે સામર્થ્યવડે જોઇ શકાય છે. હું તમારી સાથે વાત કરી રહ્યો છું; પણ તેમાં એજ વખતે હું જાણે કોઇ બીજીજ વ્યક્તિ હોઉં તેમ હું મારી જાતને ઉભેલી જોઉં છું; અને જાણે કોઇ બીજોજ માણસ બોલતો હોય તેમ હું મારૂં પોતાનું બોલવું સાંભળી રહ્યો છું. તમે પણ એકજ વખતે કામ પણ કરો છો અને તેના ઉપર વિચાર પણ કરી શકો છો. તમારા મનનો એક ભાગ જાણે તમારાથી અલગ રહીને તમે જે જે વિચાર કરતા હો તેને જોઇ રહે છે. મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને મનની ઉપરજ ચોંટાડી દેવી જોઇએ. જેમ સૂર્યના પ્રખર પ્રકાશરાશિવડે અત્યંત અંધકારમય સ્થાનનું પણ ગુપ્ત રહસ્ય ઉઘાડું પડી જાય છે,તેમ કેન્દ્રીભૂત થએલી મનની શક્તિઓને પ્રતાપે મનનાં પોતાનાં ઉંડામાં ઉંડાં રહસ્યો પણ પ્રકટ થઇ જાય છે. તેમ થતાંજ આપણી શ્રદ્ધાનો મૂળ આધાર–આપણા ધર્મનું ખરૂં સ્વરૂપ

દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આત્મા જેવો કોઇ પદાર્થ છે કે નહિ, મનુષ્યજીવન પચાસ કે સો વર્ષના આયુષ્યથી મર્યાદિત થએલું છે કે અનંત છે, ઈશ્વર છે કે નહિ, એ સર્વ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપણને આપોઆપ સ્વાનુભવથી મળી જશે. મનુષ્યજીવનનો આખો કોયડો આપણાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળ ખડો થઇ જશે. આવા પ્રકારનું આનુભવિકજ્ઞાન આપવું એજ રાજયોગનો ઉદ્દેશ છે. એ રાજયોગવિદ્યાના સમગ્ર ઉપદેશનું લક્ષ્ય—(૧) મનની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ,(૨) મનની અંદર કયી કયી જાતની પ્રક્રિયાઓ ચાલી રહી છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું, (૩) તેમાંથી સામાન્યીકરણની પદ્ધતિથી અમુક સત્ય સિદ્ધાંતો તારવી કહાડવા એ જ છે. એટલા માટે રાજયોગ ઉપદેશ આપે છે કે **તમે ગમે તે ધર્મ પાળતા** હો–તમે ઈશ્વરવાદી હો કે નિરીશ્વરવાદી હો, યાહુદી, બાદ્ધ કે ખ્રિસ્તી હો **–તેની સાથે યોગવિદ્યાને કશી તકરાર નથી.** તમે મનુષ્ય છો, એટલુંજ માત્ર બસ છે. પ્રત્યેક મનુષ્યને ઈશ્વર–તત્ત્વનું શોધન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને ગમે તે બાબતનું કારણ માગવાનો હક્ક છે અને જો તે પ્રયત્ન કરે તો તેના પ્રશ્નના ઉત્તર તેની પોતાની અંદરથીજ મેળવવાની તેનામાં શક્તિ પણ છે. માત્ર યોગ્ય વિધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાનીજ જરૂર છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાઇ ગયુંજ હશે કે રાજયોગના સાધનમાં કોઇપણ પ્રકારની શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસની જરૂર પડતી નથી. જ્યાંસુધી આપણે અપરોક્ષ અનુભવ ન લીધો હોય ત્યાંસુધી કાંઇજ સાચું માની લેવું નહિ એવો રાજયોગનો ઉપદેશ છે. સત્યનું સ્થાપન કરવામાટે બીજા કોઇની સહાયતાની જરૂર નથી, એમ રાજયોગ કહે છે. જાગ્રત અવસ્થાની સત્યતા સિદ્ધ કરવામાટે શું સ્વપ્નની અથવા ઉત્તેજિત કલ્પનામય અવસ્થાની જરૂર હોઇ શકે ? કદિ નહિ. રાજયોગના અભ્યાસમાટે લાંબા સમયના સતત પ્રયત્નની જરૂર છે. એનો કેટલોક ભાગ શારીરિક અભ્યાસને લગતો છે, પણ તેનો મોટો ભાગ તો માનસિક સંયમનોજ વિષય છે. મનનો શરીરનો સાથે કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે તે વિષે હવે પછી કહેવામાં આવશે. મન એ શરીરની ચોક્કસ પ્રકારની અતિસૂક્ષ્મ અવસ્થા છે; અને મન શરીરની ઉપર પોતાની

અસર ઉપજાવી શકે છે એટલું જો આપણને માન્ય હોય,તો પછી શરીર મન ઉપર પણ અસર ઉપજાવી શકે છે, એ વાત પણ કબૂલજ રાખવી પડશે. શરીર અસ્વસ્થ થતાં મન પણ અસ્વસ્થ થઇ જાય છે અને શરીર સારૂં હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઇ માણસને ક્રોધ ચડે છે ત્યારે તેનું મન પણ અસ્થિર થઇ જાય છે; અને જ્યારે મન અસ્થિર થાય છે ત્યારે શરીરની સ્વસ્થતા પણ સંપૂર્ણ અંશે બગડી જાય છે. ઘણાખરા લોકોનું મન તેમના શરીરને તાબે વધારે હોય છે. તેમના મનોબળનો ઘણોજ અલ્પ પ્રમાણમાં વિકાસ થએલો હોય છે. તેઓ—મને ક્ષમા કરજો પણ—ઉન્નતિના માર્ગમાં પશુ કરતાં બહુજ થોડા આગળ વધેલા હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણાખરા મનુષ્યની સંયમશક્તિ પશુપક્ષીના કરતાં પણ ઓછી હોય છે. આ પ્રમાણે મનને કાબુમાં રાખવાનું આપણું સામર્થ્ય અતિ અલ્પ હોવાથી તે સામર્થ્ય મેળવવામાટે, અને શરીર તથા મન ઉપર આપણી સંપૂર્ણ સત્તા જમાવવામાટે કેટલાંક બાહ્ય સાધનો પણ જરૂરનાં છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થાય અને આપણા કાબુમાં આવી જાય ત્યારેજ મનની ક્રિયાઓ આપણી મરજી મુજબ કરાવી શકાય છે. એ પ્રમાણે જ્યારે મનના સઘળા વ્યાપાર આપણા કાબુમાં આવી જાય ત્યારેજ તે આપણને વશ થયું કહેવાય; અને પછી આપણી મરજી આવે તેવી રીતે તેને એકાગ્ર કરી શકીએ.

રાજયોગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સમગ્ર બાહ્ય જગત સૂક્ષ્મ જગતના માત્ર સ્થૂલ વિકાસરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂલ તેનું પરિણામ છે એ હમ્મેશાં ધ્યાનમાં રાખવું. આ નિયમ પ્રમાણે બાહ્ય જગત પરિણામ છે અને અંતર્જગત તેનું કારણ છે. આ રીતે જોતાં સ્થૂલ જગતમાં કાર્ય કરતી જે જે શક્તિઓ આપણી નજરે પડે છે, તે આભ્યંતરિક સૂક્ષ્મશક્તિના સ્થૂલ અંશ રૂપજ છે. એ આભ્યંતરિક શક્તિઓનું નિયમન કરવાનું જેનામાં સામર્થ્ય આવી ગયું છે તે આખી પ્રકૃતિને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સમગ્ર જગતથી પર—શ્રેષ્ઠ બનવું અને સમગ્ર પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા બેસાડવી એ મારૂં

કર્તવ્ય છે એમ યેાગી માને છે. તે પેાતાને એવી સ્થિતિએ પહોંચાડે છે કે, જ્યાં કુદરતના કાયદા તેના ઉપર કશેાએ અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તે પેાતે કુદરતની સત્તાની મર્યાદા બહાર નીકળી જાય છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં તે બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક પ્રકૃતિ ઉપર પેાતાનેા અધિકાર બેસાડી શકે છે. **મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ અને સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિને વશ કરવાની તેમની શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.**

પ્રકૃતિને વશ કરવામાટે જુદી જુદી પ્રજાએાએ જુદી જુદી પદ્ધતિ સ્વીકારી છે. જેમ એકજ માનવસમાજમાં એક વ્યક્તિ બાહ્યસૃષ્ટિ ઉપર અધિકાર બેસાડવા મથે છે, ત્યારે બીજો માણસ આંતરજગતને વશ કરવા પ્રયત્ન કરે છે; તેમ કેટલીક પ્રજાએા બાહ્ય જગતને વશ કરવા મથે છે ત્યારે કેટલીક એકલા આંતરજગત્ ઉપરજ લક્ષ્ય પરેાવે છે. કેટલાકનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે આંતરજગત્ વશ થશે કે આખું જગત વશ થઇ જશે; ત્યારે બીજાએા એમ માને છે કે બાહ્ય જગતને વશ કર્યાથી સમગ્ર જગત ઉપર આપણેા અધિકાર સ્થપાઇ જશે. આ બેઉ સિદ્ધાંતને ઉંડા ઉતરીને તપાસી જોતાં સમજાશે કે એ બેઉ સાચા છે; કારણકે વાસ્તવમાં બાહ્ય અને આંતર એવેા ભેદજ નથી. એ તેા માત્ર કલ્પિતજ વિભાગ છે. વાસ્તવમાં એવા વિભાગનું અસ્તિત્વ હેાઇ શકેજ નહિ. બહિર્વાદી તેમજ આંતરવાદી પેાત-પેાતાના જ્ઞાનની અંતિમ સીમાએ પહેાંચતાંજ એક બીજાની સાથે મળી જશે. ભૌતિકશાસ્ત્રનેા અભ્યાસી પેાતાના વિષયમાં ઉંડેા ઉતરતાં ઉતરતાં આખરે તત્ત્વજ્ઞાનીજ બની જાય છે; તેમ તત્ત્વજ્ઞાની પણ મનેાવ્યાપારનું પૃથક્કરણ કરતાં કરતાં છેવટે જડ અને ચેતન એવા પ્રભેદ કેવળ કલ્પિત જ છે એવું જોઇ શકે છે; અને તેનાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળથી જડ અને ચેતનના સીમાપ્રદેશ ભૂંસાઇ જઇ આખું જગત તેને એક અખંડ પદાર્થરૂપે ભાસે છે.

જેમાંથી અનેક નાના પ્રકારના પદાર્થો પ્રકટ થયા છે અને જે એક હેાઇ અનેકરૂપે દર્શન આપે છે, તે એક પરમતત્ત્વ શું છે તેનેા નિર્ણય કરવેા એજ સર્વ પ્રકારના વિજ્ઞાનનેા ઉદ્દેશ અને લક્ષ્ય છે. રાજયેાગ કહે છે કે પ્રથમ

આંતરજગત્ વિષે જ્ઞાન મેળવવું અને પછી તેની મદદ લઇને આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિને કાબુમાં લાવવી. ઘણા પ્રાચીનકાળથી આ દિશામાં પ્રયત્ન થતો આવ્યો છે. બીજી પ્રજાઓએ પણ આવા પ્રયાસો કર્યા છે; પરંતુ ભરતખંડની પ્રજાનું તો આ એક લક્ષણગત વલણ સિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં આ વિદ્યાવિષે લોકોમાં એવી માન્યતા હતી કે તે અત્યંત ગૂઢ અને ભેદી વિદ્યા છે; અને જેઓ તેનો અભ્યાસ કરતા તેમને લોકો જાદુગર અને મેલી વિદ્યાના પ્રયોગો કરનારા ગણીને જીવતા બાળી મૂકતા; અથવા બીજી કોઇ ક્રૂર રીતે તેમનો પ્રાણ લેવામાં આવતો. અનેકવિધ કારણોને લઇને આ વિદ્યા ભરતખંડમાં પણ એવા લોકસમૂહના હાથમાં રહી ગઇ કે, તેમણે તેનો ૯૦ ટકા જેટલો ભાગ નષ્ટ કરી દીધો;અને જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહી ગયો તેને ઘણીજ કાળજીથી છૂપાવી રાખ્યો; પરંતુ ભરતખંડમાંના આવા ગુરુઓ કરતાં પણ વિશેષ અધમ પ્રકારના મનુષ્યો પશ્ચિમના દેશોમાં આજકાલ ગુરુપદ ધારણ કરી બેઠેલા જોવામાં આવે છે. ભરતખંડના ગુરુઓ તો યોગવિદ્યા સંબંધે કાંઇક પણ જાણતા હોય છે; ત્યારે આ લોકો તો કશુંએ જાણતા નથી.

સમસ્ત યોગપદ્ધતિમાં જે કાંઇ અદ્દભુત અને ભેદભરેલું કહેવાતું હોય તેને પ્રથમથીજ બાજુપર મૂકી દેવું; અને જે કાંઇ બલપ્રદ હોય તેનુંજ ગ્રહણ કરીને આગળ વધવું. ધર્મમાં પણ બળ એજ મુખ્ય વસ્તુ હોવાથી બીજા વિષયોની માફક તેમાં પણ જેનાથી બલની હાનિ થવાનો સંભવ હોય તેનો તો એકદમ ત્યાગ કરવો.છૂપી અને ભેદભરેલી બાબતો જાણવાની ઘેલછા મનોબળનો ક્ષય કરે છે. યોગવિદ્યા, જેનું સ્થાન બધી વિદ્યાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે તેને ગુપ્ત રાખીનેજ તેને નષ્ટપ્રાય કરી મૂકી છે. હજારો વર્ષ પૂર્વે ભરતખંડમાં તેની શોધ થઇ ત્યારથી તેની વ્યાખ્યા અને પ્રચાર પદ્ધતિસર કરવામાં આવ્યાં હતાં; છતાં નવાઇ જેવી વાત એ છે કે યોગવિદ્યા ઉપર વાર્તિક લખનારા જેમ આધુનિક,તેમ તેમ તેમનાં લખાણોમાં કઠિનતા, ભૂલો અને ગોટાળા વધારે; અને જેમ પ્રાચીન તેમ તેની ચર્ચા શુદ્ધ અને ન્યાયપુરઃસર. આધુનિક લેખકોએ અનેક પ્રકારની ભેદી અને ચમત્કાર-

ભરેલી વાતો યોગવિદ્યામાં ઘુસાડી દીધી છે. આ રીતે જેના જેના હાથમાં આ વિદ્યા ગઇ તેમણે પોતાનાજ હાથમાં બધી સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા રાખવાના હેતુથી, તેને અત્યંત ભેદભરેલી અને ગુપ્ત રાખવાજેવી બનાવી મૂકી; અને તેના ઉપર બુદ્ધિનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડતો અટકાવ્યો.

હું તમને આરંભમાંજ કહી ગયો છું કે હું જે કાંઇ તમારી આગળ કહું છું તેમાં ગુપ્ત અને ભેદભરેલું કશું છેજ નહિ. હું જે કાંઇ થોડું ઘણું જાણું છું તે હું તમને સમજાવીશ. તર્કથી, દૃષ્ટાંતથી જેટલું મારાથી સમજાવી શકાશે તેટલું હું સમજાવી દઇશ. પણ જે બાબતો હું પોતે પૂરેપૂરી નહિ સમજ્યો હોઉં તેવી બાબતો કહેતી વખતે હું તમને કહી દઇશ કે, " શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે કહેલું છે. " અંધશ્રદ્ધા રાખવી એ વ્યાજબી નથી. પોતાની વિચારશક્તિ અને તુલનાશક્તિનો પણ તમારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ. શાસ્ત્ર જે કાંઇ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ તેની તમારે પ્રયોગ કરીને અનુભવસિદ્ધ ખાત્રી કરી લેવી. પદાર્થવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ તમે જે રીતે કરો છો તેજ રીતે તમારે ધર્મ-વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો. તમે એ બાબતમાં પ્રથમ અધ્યાપકનું વ્યાખ્યાન સાંભળો છો અને પછી પ્રયોગશાળામાં જઇ નિયત કરેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રયોગ કરી જુઓ છો. યોગવિદ્યામાં ગુપ્ત રાખવાજેવું કે ડરવાજેવું કાંઇ છેજ નહિ. જે કાંઇ સત્ય છે તેનો સર્વ જનસમક્ષ, ધોળે દિવસે અને જાહેરમાંજ પ્રચાર થવો જોઇએ. અમુક ક્રિયાઓને ભેદભરેલી રીતે પડદા પાછળ રાખવા જતાંજ વિપત્તિ આવી પડે છે.

યોગવિદ્યાવિષે વધારે વિવેચન કરવા પહેલાં સાંખ્યદર્શનવિષે હું તમને કાંઇ કહેવા માગું છું; કેમકે સાંખ્યદર્શનનાજ આધારપર આખું યોગશાસ્ત્ર રચાએલું છે. એ સાંખ્યદર્શનમાં વિષયજ્ઞાનનો ક્રમ આ પ્રમાણે બતાવેલો છે. પ્રથમ બાહ્ય વિષયની સાથે ચક્ષુ ઇત્યાદિ ઇન્દ્રિયોનાં યંત્રોનો સંયોગ થાય છે. તેમની મારફતે વિષયનું જ્ઞાન ઇન્દ્રિયોસુધી પહોંચે છે. ઇન્દ્રિયોદ્વારા મનને અને મનદ્વારા નિશ્ચયા-

ત્મિકા બુદ્ધિને વિષયનું જ્ઞાન થાય છે; અને ત્યાર પછી છેવટે પુરુષ અથવા જીવાત્મા એ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે. પછી એનાં એજ સાધનોદ્વારા વિષયજ્ઞાનની લાગણીને જીવાત્મા ફરી પાછી ઇન્દ્રિયો સુધી પહોંચાડે છે. આટલી ક્રિયાઓ થવાથી આપણને કોઇ પણ પદાર્થનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. મન, બુદ્ધિ વગેરે આત્માને મુકાબલે જડ મનાય છે; પણ નેત્ર, ત્વચા વગેરે બાહ્ય ઇન્દ્રિયોને મુકાબલે મન વધારે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે. જે પદાર્થોનું મન બનેલું છે તે ક્રમે ક્રમે વધારે સ્થૂલતાને પામતાં તેમાંથી તન્માત્રાની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ તન્માત્રા વિશેષ સ્થૂલ થતાં તેમાંથી બાહ્ય જડ ઇન્દ્રિયોની રચના થાય છે. સાંખ્યદર્શન મનોવિજ્ઞાનની આવી રૂપરેખા બતાવે છે. સારાંશમાં, બુદ્ધિ અને સ્થૂલ પદાર્થ એ બેની વચ્ચે માત્ર પરિમાણનોજ ભેદ છે. બેઉ જડ તો છેજ, પણ બુદ્ધિના કરતાં બાહ્ય પદાર્થ વિશેષ જડ છે. ચેતન તો માત્ર એક આત્માજ છે. મન જાણે આત્માને અધીન એક યંત્ર છે. એની મદદથી આત્મા બાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. આ મન હમ્મેશ ચંચળ અને પરિવર્તનશીલ છે. એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમ દોડે છે; કોઇવાર એકી વખતે બધી ઇન્દ્રિયો સાથે વળગેલું રહે છે કોઇવાર માત્ર એકજ ઇન્દ્રિયમાં ભરાઇ રહે છે અને કોઇવાર બધી ઇન્દ્રિયોથી અલગ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ઘણીજ એકાગ્રતા પૂર્વક હું ઘડીઆળના ટકોરા સાંભળતો હોઉં ત્યારે મારી આંખે ઉઘાડી હોય છતાં હું કાંઇજ જોઇ શકતો નથી. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે કે મન શ્રવણેન્દ્રિય સાથેજ જોડાએલું હતું અને દર્શનેન્દ્રિયમાં હતું નહિ. એવીજ રીતે મન એકી વખતે બધી ઇન્દ્રિયો સાથે જોડાએલું રહી શકે છે. વળી મનમાં અંતર્દષ્ટિ કરવાનું પણ સામર્થ્ય રહેલું છે. એ શક્તિને પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અંદરના ઉંડામાં ઉંડા પ્રદેશનું દર્શન કરી શકે છે. આ અંતર્દષ્ટિ કરવાની શક્તિનો વિકાસ કરવો એજ યોગશાસ્ત્રનો ઉદ્દેશ છે. મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમ

સ્થિર કરીને, તેમને બહારથી અંતરમાં વાળીને, પોતાની અંદર શું શું થાય છે તે જોવાનો યોગી પ્રયત્ન કરે છે. આમાં માત્ર શ્રદ્ધાથીજ સાચું માની લેવાજેવું કશું નથી. એ તો જ્ઞાની પુરુષોના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે. હાલના શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે, નેત્ર એ વાસ્તવિક રીતે દર્શનેન્દ્રિય નથી; પણ મગજની અંદર રહેલા જ્ઞાનતંતુના એક કેન્દ્રમાંથી દર્શનેન્દ્રિયની પરિચાલનક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી ઇન્દ્રિયોનો પણ એજ નિયમ છે. તેઓ એમ પણ કહે છે કે મગજ જે પદાર્થનું બનેલું છે તેજ પદાર્થનાં એ કેન્દ્રો પણ બનેલાં છે. સાંખ્યદર્શનનો પણ આવોજ અભિપ્રાય છે. પણ એકજ વાતનો તફાવત છે કે—જડસૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જે શોધ કરી છે, તેજ વાત યોગીઓ અંતઃસૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં જાણી શકયા છે. આટલો તફાવત બાદ કરતાં બેઉનું કથન બરાબર મળતું આવે છે. આપણે તો આ પ્રદેશને ઓળંગીને પણ વધારે આગળ જવાનું છે.

પોતાના શરીરની અંદર શું શું થાય છે તે પોતે નજરે જોઇ શકે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા યોગી ઇચ્છે છે. મનની પ્રત્યેક ક્રિયા તેની માનસિક દૃષ્ટિ આગળ ખડી થવી જોઇએ. બાહ્યવિષયો ઇન્દ્રિયોનાં યંત્રો સાથે સમાગમમાં આવતાં જે લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે લાગણી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે કેવી રીતે મન સુધી પહોંચે છે અને મનની મારફતે તે લાગણીને બુદ્ધિ કેવી રીતે ગ્રહણ કરે છે; અને પછી છેવટે તેનું પુરુષ અથવા આત્માને કેવી રીતે ભાન થાય છે એ આપણે પ્રથમ સમજી લેવું પડશે. દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ નિયત કરેલી હોય છે. કોઇ પણ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો હોય તો પ્રથમ તેને માટે તૈયારી કરવી પડે છે; અને પછી બતાવેલે માર્ગે ધીરજથી પ્રયત્ન કરવો પડે છે. એ સિવાય જ્ઞાન મેળવવાનો બીજો કોઇ ઉપાય નથી. રાજયોગના અભ્યાસ માટે પણ એવોજ નિયમ છે.

શરૂઆતમાં સાધકને ખોરાકની બાબતમાં પણ કેટલાક નિયમોનું

પાલન કરવું પડે છે. જેનાથી મનની પવિત્રતા સચવાય એવોજ ખોરાક લેવો જોઇએ. ખોરાક અને મનનો કેવો નિકટ સંબંધ છે, તે પશુશાળામાં જઇને જૂદાં જૂદાં પશુઓનો આહાર અને તેમના સ્વભાવની સરખામણી કર્યાથી સમજાઇ જશે. હાથી એક પ્રચંડ જાનવર છે, તોપણ તેનો સ્વભાવ ઘણોજ શાંત છે; પણ તમે સિંહ કે વાઘના પાંજરા આગળ જઇને ઉભા રહેશો તો તે કેવા ચંચળ વૃત્તિના છે તે તરત જણાઇ આવશે. ખોરાકની સ્વભાવ ઉપર કેવી પ્રબળ અસર થાય છે તેનું મેં તમને આ એક દષ્ટાંત આપ્યું. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરી રહી છે, તેની ઉત્પત્તિ આહારમાંથી થાય છે એ તો આપણે દરરોજ જોઇ શકીએ છીએ. એટલામાટે સાધક અવસ્થામાં ખોરાકની બાબતમાં બહુજ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. યોગાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા પછી બહુ સાવધાનતા ન રાખીએ તો કદાચ ચાલી શકે. ઝાડ નાનું હોય ત્યાંસુધી તો તેને આસપાસ વાડ કરીને જાળવી રાખવું પડે છે; નહિ તો ઢોર ઉખેડી નાખીને ખાઇ જાય. મોટું થયા પછી તો એવા અનેક ઉપદ્રવ સહન કરવાની તેનામાં શક્તિ આવે છે.

અત્યંત વિલાસ અને અત્યંત દેહદમન એ બેઉનો યોગાભ્યાસીએ ત્યાગ કરવો જોઇએ. યોગીને ભગવદ્‌ગીતામાં ઉપદેશ આપ્યો છે કે શરીરને વિનાકારણ દુઃખ ઉપજે એવું કામ તેણે કદિ કરવું નહિ.

**नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।**
**न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥**
**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।**
**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥**

ગીતા–અધ્યાય ૬, શ્લો. ૧૬, ૧૭

અર્થાત્–અતિ આહાર કરનાર, અતિ ઉપવાસ કરનાર, અતિ નિદ્રા કરનાર, અતિ ઉજાગરો કરનાર, અત્યંત શ્રમ કરનાર અને અત્યંત નિરુદ્યમી–એમાંનો કોઇ યોગાભ્યાસમાં પ્રગતિ કરી શકશે નહિ.

# अध्याय २ जो—साधननुं पहेलुं पगथीयुं

રાજયોગનાં આઠ અંગ મનાય છે. (૧) **યમ**, એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સમાવેશ થાય છે. (૨) **નિયમ**, એમાં શૌચ, સંતોષ તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન અથવા ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ. (૩) **આસન**, એટલે ધ્યાન ધરવામાટે યોગ્ય બેઠક. (૪) **પ્રાણાયામ**, એટલે પ્રાણો ઉપર કાબુ બેસાડવો. (૫) **પ્રત્યાહાર**, એટલે મનને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયા. (૬) **ધારણા**, એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. (૭) **ધ્યાન**. (૮) **સમાધિ**, એટલે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. યોગનાં ઉપર ગણાવેલાં આઠ અંગો પૈકી પહેલાં બે અંગ ઉત્તમ પ્રકારનું ચારિત્ર્ય ઘડવાનાં સાધન છે. ચારિત્ર્યરૂપી પાયો સુદૃઢ કર્યા વગર યોગસાધનાની સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. યમ અને નિયમ એ બે અંગ સિદ્ધ કર્યા વગર યોગાભ્યાસનું લેશમાત્ર પણ ફળ મળી શકતું નથી. મન, વચન અને કર્મથી યોગીએ સંપૂર્ણ અહિંસાનું પાલન કરવું જરૂરનું છે. આ અહિંસાભાવ એકલા મનુષ્યપ્રતિજ નહિ, પણ પ્રાણીમાત્ર તરફ હોવો જોઇએ. યોગીએ સંપૂર્ણ નિર્વૈર અને નિર્દ્વેષ રહેવું જોઇએ. તેની દયા માત્ર મનુષ્યનેજ નહિ પણ આખા જગતને પોતાની અંદર સમાવી લે એવી વિશ્વવ્યાપી થવી જોઇએ.

યમનિયમ પછી યોગીએ આસનનો વિચાર કરવાનો છે. કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે આસન સિદ્ધ કરવાનો શો ઉદ્દેશ હશે? જ્યાંસુધી જોઇએ તેવી ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી નિયમિત રીતે સાધન કર્યા જ કરવું જોઇએ. આ સાધનમાં કેટલીક શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉ તરેહની ક્રિયાઓ જરૂરની મનાય છે. જ્યાંસુધી એકના એક આસને વગર અડચણે લાંબા વખતસુધી બેસી શકાય, ત્યાંસુધી આસન સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જેને જે આસને બેસવાનું ફાવે તેને

માટે તે આસન ઉત્તમ કહેવાય. કેટલાક અમુક આસને બેસીને વિના કષ્ટે ધ્યાન કરી શકે છે, તો બીજા કેટલાકને તે આસને બેસતાં શરીરને કષ્ટનો અનુભવ થાય છે. આસન લગાવીને ત્રણ કલાકસુધી સુખરૂપ બેસી શકાય અને જાણે શરીર છેજ નહિ એવું ભાન થવા લાગે ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું જાણવું. યોગવિદ્યાના સાધનમાર્ગમાં કાંઇ પ્રગતિ થયા પછી શરીરમાં કેવી કેવી ક્રિયાઓ ચાલી રહે છે તેનો સાધકને અનુભવ થવા લાગશે. નાડી અને ચક્રોની અંદર રાતદિવસ જે શક્તિપ્રવાહ સંચાર કરી રહે છે, તેની ગતિ ફેરવીને તેને જુદી દિશામ વાળવી પડશે. એમ થતાંજ શરીરમાં તદ્દન નવા પ્રકારનાં કંપન અને ક્રિયાનો આરંભ થવા લાગશે. આખા શરીરની પુનર્ઘટના થવા માંડશે. મોટે ભાગે આ ક્રિયા કરોડની અંદર રહેલા જ્ઞાનરજ્જુમાં ચાલવા લાગે છે. એટલામાટે આસન સંબંધી કેટલીક અગત્યની સમજ આપવાની જરૂર છે. બેસતી વખતે કરોડને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં એટલે ટટાર રાખવી. છાતી, ડોક અને માથું ત્રણે અવયવ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવાં જોઇએ. શરીરના ઉપલા ભાગનું બધું વજન પાંસળાં ઉપર આવે. આ પ્રમાણે બેઠાથી આસન ઘણું સુગમ અને સ્વાભાવિક થઇ જશે અને કરોડ પણ સીધી રહેશે. છાતી અંદર વળી ગઇ હોય એવી સ્થિતિમાં બેસવાથી સારા વિચાર કરી ન શકાય એ વાત તો તમે સહેલાઇથી સમજી શકશો. રાજયોગનું આ અંગ કેટલીક રીતે હઠયોગને મળતું છે. હઠયોગનો કાર્યપ્રદેશ મુખ્યત્વે કરીને સ્થૂલદેહને સુદૃઢ અને નિરોગી રાખવાનો છે. અત્યારે આપણે તેના વિષેના વિવેચનમાં ઉતરી શકતા નથી. એક તો એને લગતી ક્રિયાઓ ઘણી અઘરી અને એક દિવસમાં શિખવી શકાય એવી નથી; અને તેનાદ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી. એને લગતી ક્રિયાઓનો મોટો ભાગ તમને ડેલ્સાર્ત અથવા એવા બીજા વ્યાયામશિક્ષકોના ગ્રંથોમાંથી મળી આવશે. એ લોકોએ પણ શરીરને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખવાની

રીતો બતાવી છે. પણ હઠયોગની માફક એમનો ઉદ્દેશ પણ શરીરને બળવાન અને નિરોગી કરવાનો છે, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો નથી. હઠયોગીના કાબુમાં શરીરની એકેએક માંસપેશી આવી ગએલી હોય છે. તે પોતાના હૃદયની ગતિને પણ મરજી પ્રમાણે ધીમી અથવા ત્વરાથી ચલવી શકે છે; સારાંશમાં શરીરના આખા યંત્ર ઉપર તેનો એવો સંપૂર્ણ અધિકાર હોય છે કે, તે પોતાની મરજી મુજબ શરીરના કોઇ પણ અવયવની પરિચાલના કરી શકે છે.

શું કરીએ તો દીર્ઘાયુષી થવાય એજ હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. શરીર કેવી રીતે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે એ તરફજ હઠયોગીનું લક્ષ્ય હોય છે. મારા શરીરને લેશમાત્ર પણ પીડા ન થાય એવો તેને દૃઢ સંકલ્પ હોય છે અને તે ઘણુંજ લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે.સો વર્ષસુધી જીવવું એ તો તેને મન રમતજેવું છે.દોઢસો વર્ષની ઉમ્મર થઇ હોય તોપણ હઠયોગી ભરજુવાન અને તેજસ્વી દેખાય છે. તેના માથાનો એક પણ વાળ સફેદ થતો નથી; પણ આટલામાંજ હઠયોગનું બધું ફળ આવી જાય છે. વડનાં ઝાડ પણ ઘણીવાર પાંચ પાંચ હજાર વર્ષસુધી જીવતાં રહે છે; પણ તે ઝાડનું ઝાડજ રહે છે. આટલાં બધાં વર્ષ જીવીને તેણે કયા અર્થની સિદ્ધ કરી? તેવીજ રીતે મનુષ્ય પણ સો, બસેં વર્ષ જીવે તેથી શું થયું? માત્ર એક નિરોગી પ્રાણી તરીકેજ તેની ગણના થઇ શકે. હઠયોગની એક બે સામાન્ય ક્રિયાઓ ઘણી ઉપયોગી હોવાથી હું બતાવું છું. કોઇનું માથું દુખ્યા કરતું હોય તો પથારીમાંથી ઉઠીને તરત નાકવડે થોડું ઠંડું પાણી પીવાથી આખો દિવસ મગજ ઠંડું રહે છે અને સળેખમ થવાનો ભય રહેતો નથી. નાકવાટે પાણી પીવામાં કશું અઘરૂં નથી. ઘણુંજ સહેલું છે. પાણીમાં નાકનું છિદ્ર રાખીને (અથવા ટોટીવાળા પાત્રની ટોટી નાકમાં ઘાલીને) નસકોરાંદ્વારા પાણીને અંદર ખેંચતા જવું. સ્થિર મન રાખીને ગભરાયા વગર આ ક્રિયા કરવાથી પાણી આપોઆપજ ગળામાં ઉતરતું જશે.

આસન સિદ્ધ કર્યા પછી નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં જોઇએ એવો પણ કેટલાક યેાગીઓનો અભિપ્રાય છે. કેટલાક એને રાજયોગની બહારનો વિષય ગણીને રાજયોગના અભ્યાસક્રમમાં એને સ્થાન આપતા નથી; પણ શંકરાચાર્ય જેવા ભાષ્યકારે એની અગત્ય સ્વીકારી છે, એટલે તત્સંબંધી ઉલ્લેખ કરવાની મને પણ જરૂર લાગે છે. હું શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્‌ના ભાષ્યમાંથી એ સંબંધી શંકરાચાર્યનો અભિપ્રાય ટાંકું છું. "પ્રાણાયામની ક્રિયાવડે જે મન મલરહિત થયું હોય તેજ બ્રહ્મમાં સંલગ્ન થઇ શકે છે. એટલામાટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા બતાવવામાં આવી છે. પ્રથમ નાડી શુદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અંગુઠાવડે જમણું નસકોરૂં બંધ કરીને ડાબા નસકોરાદ્વારા વાયુનું યથાશક્તિ શોષણ કરવું. પછી વગર વિલંબે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ધીરજથી બહાર કહાડી નાખવો. પછી પાછો જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને અંદર ખેંચીને ડાબા નસકોરાદ્વારા તેનું રેચન કરવું. ઉપરોકત ક્રિયા સવારે, બપોરે, સાંજે અને મધ્યરાત્રિએ કરવાથી પખવાડીઆમાં કે મહિનામાં નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.પછી પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે."

અભ્યાસ તો હમ્મેશાં જરૂરનો છે. તમે રોજ કલાકના કલાકસુધી બેસીને મારૂં ભાષણ સાંભળ્યા કરો અને અભ્યાસ ન કરો, તો લેશમાત્ર પણ ઉન્નતિ કરી શકશો નહિ. સિદ્ધિનો આધારજ સાધન ઉપર છે. તમને પોતાને જ્યાંસુધી અપરોક્ષ અનુભવ ન થાય ત્યાંસુધી તમે આ યોગવિદ્યાનું રહસ્ય સમજી શકોજ નહિ. અહીં તો બધો અનુભવ જાતેજ મેળવી લેવાનો છે. બીજાનું વ્યાખ્યાન સાંભળ્યાથી કે બીજાઓના અભિપ્રાયને સાચા માનીને સ્વીકારી લીધાથી કશું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી.

યોગાભ્યાસના સાધનમાં અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો આવી પડે છે. પહેલું અને સૌથી મોટું વિઘ્ન તો શરીરની અસ્વસ્થતા. શરીર સ્વસ્થ ન હોય તો સાધન અટકી પડે છે. એટલામાટે શરીરરૂપી યંત્રને સારી હાલતમાં

રાખવાની જરૂર છે. સાધકે ખાનપાનમાં ઘણીજ કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમજ બીજી રીતે પણ પોતે કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તેની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ. મારા શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ, મારૂં શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે એવી ભાવના નિત્ય કરવી અને તેમાં થોડી વારસુધી તલ્લીન બની જવું. અમેરિકાના લોકો જેને "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ +" કહે છે તેનું આજ તારતમ્ય છે. શરીરને માટે આથી વધારે કરવાની જરૂર નથી. આપણે એક વાત તો કદિ પણ ભૂલવી ન જોઇએ કે, સ્વસ્થ શરીર એ મુક્તિ મેળવવાનું એટલે આપણા એક પરમ પુરુષાર્થની સિદ્ધિનું કેવળ સાધનજ છે. શરીરનું આરોગ્ય એ કાંઇ અંતિમ સાધ્ય નથી; તેમ હોય તો પછી આપણામાં અને પશુઓમાં ફેર શો ? કેમકે પશુઓ ઘણુંજ સારૂં આરોગ્ય ભોગવે છે અને તેઓ ભાગ્યેજ માંદાં પડે છે.

બીજું વિઘ્ન સંદેહ છે. આપણે જે કાંઇ નજરે જોઇ શકતા નથી તેને વિષે સંદિગ્ધ રહીએ એ બનવાજોગ છે. માણસ ગમે તેવો શ્રદ્ધાળુ હોય તોપણ તે કેવળ શબ્દોના ઉપરજ લાંબા વખતસુધી વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી. એટલાજ માટે યોગશાસ્ત્રમાં જણાવેલી બાબતોની સત્યતાવિષે શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. સારા સારા માણસોના મનમાં પણ એવિષે વારંવાર સંદેહ આવ્યા કરે છે. પણ સાધનનો આરંભ કર્યા પછી થોડાજ વખતમાં કાંઇક કાંઇક અલૌકિક ઘટનાઓ તમે જોઇ શકશો અને તેટલાથી તમને આગળ વધવાનું પ્રોત્સાહન મળશે. દાખલા તરીકે થોડાક

+ક્રિશ્ચિયન સાયન્સએ એક પાશ્ચાત્ય સંપ્રદાય છે. મિસીસ એડિ નામની અમેરિકન સ્ત્રી તેની મૂળ પ્રવર્તક છે. એ મત પ્રમાણે જગતમાં જડ જેવો કોઇ પદાર્થજ નથી. જડ પદાર્થ એ તો મનનો ભ્રમ છે. આપણામાં રોગ નથી એવી ભાવના કરીએ કે તરત આપણે રોગમુક્ત થઇએ. એ મતને માનનારા કહે છે કે "અમે ઈસુ ખ્રિસ્તનું અનુકરણ કરીએ છીએ. તેણે જે જે ચમત્કારો કર્યા હતા તે અમે પણ કરી શકીએ અને સર્વ રીતે નિર્દોષ જીવન ગાળવું એ અમારો ઉદ્દેશ છે." તે ઉપરથી આ સંપ્રદાયનું નામ ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ પાડેલું છે.

મહિના સાધન કરતાં તમને અનુભવ થશે કે તમે બીજાના મનના વિચારો જાણી શકો છો. તેના વિચારો તમારી આગળ સાકાર મૂર્તિરૂપે પ્રત્યક્ષ થએલા લાગશે. મનને એકાગ્ર કરીને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરશો તો કોઇ કોઇ-વાર ઘણે દૂર થતી વાતો તમે સાંભળી શકશો. શરૂઆતમાં આ અનુભવ તમને અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં મળવા લાગશે; પરંતુ તે થકી તમારી શ્રદ્ધા, મનોબળ અને આશામાં ઘણો વધારો થઇ જશે. વળી જો તમે તમારી નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ પાડશો, તો થોડા જ દિવસમાં તમે કોઇ દિવ્ય સુગંધની સોડમ લેતા હો એવો અનુભવ થવા માંડશે. એટલા ઉપરથી તમને સમજાશે કે આપણું મન કોઇ કોઇવાર જે પદાર્થની સાથે સમાગમમાં આવ્યું ન હોય, તોપણ તે પદાર્થનો અનુભવ થઇ શકે છે. તોપણ એક વાત તો હમ્મેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે આ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કશી કિંમત નથી. માત્ર આપણા મૂળ ઉદ્દેશની સિદ્ધિમાં તેઓ ફક્ત સાધનભૂત છે. આપણી સર્વ પ્રકારની સાધનાનો એકજ ઉદ્દેશ હોવો જોઇએ અને તે **આત્માની** મુક્તિજ છે, એ વાત સાધકે કદિ પણ ભૂલવી નહિ. પ્રકૃતિને વશ કરવા તરફજ તેણે પોતાનું બધું લક્ષ પરોવવું. સાધારણ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થઇ એટલે સંતોષ માનીને બેસી રહેવાથી આગળ વધી શકાતું નથી. આપણે પ્રકૃતિને તાબે કરવી અને પ્રકૃતિ આપણને તાબે ન કરે; શરીર કે મન એમાંથી કોઇની પણ આપણા ઉપર સત્તા ન ચાલે; એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો. "શરીર આપણું છે" અને "આપણે શરીરના નથી" એ વાત પ્રત્યેક સાધકે હમેશાં પોતાની નજર આગળ રાખ્યા કરવી જોઇએ.

એક વાર એક દેવ અને એક અસુર બેઉ જણ આત્મજ્ઞાન લેવા માટે કોઇ મહાત્મા પુરૂષ પાસે ગયા. તેઓએ તેની પાસે ઘણા દિવસસુધી રહીને તેનો ઉપદેશ સાંભળ્યો. ત્યારપછી તે મહાત્માએ તેમને કહ્યું કે "તમે જેની શોધમાં છો તે તમે પોતેજ છો." આ ઉપરથી તેઓ એમ સમજ્યા કે " દેહ એજ અમારૂં ખરૂં સ્વરૂપ છે. " પછી બેઉ જણા ખુશી

થતા થતા ઘેર ગયા. તેઓ પોતપોતાનાં સગાં સંબંધીઓને કહેવા લાગ્યા કે "જે કાંઇ જાણવાનું છે તે બધું જાણીને અમે આવ્યા છીએ. આવો, ખાઓ, પીઓ અને ચેનબાજી ઉડાવો. આપણે પોતેજ આત્મા છીએ." પેલા અસુરની બુદ્ધિ ઉપર તો અજ્ઞાનનું કાળું વાદળ ફરી વળ્યું હતું, તેથી તેણે તો આ બાબતનો ઉંડો વિચાર કર્યોજ નહિ. હું પોતેજ ઇશ્વર છું એવું માની લઇને તે ખૂબ સંતુષ્ટ રહેવા લાગ્યો. "આત્મા" શબ્દનો અર્થ તે દેહજ સમજતો હતો, પણ દેવતાની બુદ્ધિ અસુરના કરતાં વધારે નિર્મલ હતી. પ્રથમ તો તે પણ ભ્રમમાં પડી ગયો હતો કે "આ દેહ એજ મારૂં સત્યસ્વરૂપ છે. હું દેહજ છું અને દેહજ બ્રહ્મ છે. માટે તેને બળવાન અને સ્વસ્થ રાખવું, સારાં સારાં વસ્ત્રાભૂષણથી તેને શણગારવું અને સર્વ પ્રકારના દૈહિક વિલાસ ભોગવવા એજ મારૂં કર્તવ્ય છે."

આવી સ્થિતિમાં થોડા દિવસ ગયા હશે એટલામાં તેને મનમાં એમ સમજાવા લાગ્યું કે, ગુરુજીના ઉપદેશનો અર્થ "દેહ એજ આત્મા" છે, એવો તો ન હોય. દેહના કરતાં કોઇ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ હશે. આવું વિચારીને તે ગુરુ પાસે ગયો અને બોલ્યો: "ગુરુદેવ! શરીર એજ આત્મા છે, એવું શું આપના ઉપદેશનું તાત્પર્ય છે? એમ હોઇ જ કેમ શકે? શરીર તો બધાંએ નાશ પામે છે અને આત્મા તો અવિનાશી કહેવાય છે." ગુરુએ કહ્યું: "**तत्त्वमसि**" (તુંજ તે છે) એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ. વળી તે શિષ્ય ઘેર જઇને વિચાર કરવા લાગ્યો કે શરીરની અંદર જે પ્રાણ રહેલો છે તેને ઉદ્દેશીને ગુરુજીએ ઉપરોક્ત બોધ આપ્યો હશે; પણ અવલોકન અને વિચારથી તેને સમજાઇ ગયું કે આહાર લેવાથી પ્રાણ બળવાન થાય છે અને ઉપવાસ કરવાથી તે દુર્બળ થઇ જાય છે. વળી પાછો તે ગુરુપાસે ગયો અને પૂછવા લાગ્યો કે "ગુરુદેવ! આપ શું પ્રાણને આત્મા માનો છો?" ગુરુએ જવાબ આપ્યો, "**तत्त्वमसि**। એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ." પછી તે વિચારશીલ શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે, મન એજ આત્મા

હશે. પણ થોડાજ દિવસમાં તેને ખબર પડી ગઇ કે મનોવૃત્તિ તો અનેક પ્રકારની છે. કોઇ વાર મનમાં પવિત્ર વિચારો ઉદ્ભવે છે તો કોઇ વાર અપવિત્ર વિચારો પણ આવી જાય છે. આટલું બધું અસ્થિર વૃત્તિ-વાળું મન તે કદિ આત્મા હોઇ શકેજ નહિ. તે ત્રીજી વાર ગુરુપાસે જઇને પૂછવા લાગ્યો કે “ મન એજ આત્મા છે એ વાત તો મારાથી માની શકાતી નથી. શું આપનો ઉપદેશ એવો છે ? ” ગુરુએ જવાબ દીધો, “ **तत्त्वमसि** । એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ. ” વળી પાછો તે શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરતાં તેને સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ ગઇ કે “ હું તમામ મનોવૃત્તિથી પર આત્મા છું; હું એક અદ્વિ-તીય છું; મારે જન્મમરણ નથી; મને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી; મને વાયુ શોષી શકતો નથી; મને પાણી ભીંજવી શકતું નથી. હું અનાદિ, જન્મરહિત, અચળ, અસ્પર્શ્ય, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન પુરુષ–આત્મા છું. આત્મા શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી. આત્મા એ સર્વથી પર છે. ” આ પ્રમાણે તે દેવને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ અને જ્ઞાનમાંથી ઉદ્-ભવતા આનંદનો ઉપભોગ કરી તે પોતાને કૃતાર્થ માનવા લાગ્યો. પેલા અસુરને લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન થયું નહિ; કારણ કે તેને પોતાના દેહમાં અત્યંત આસક્તિ બંધાઇ ગઇ હતી.

એ અસુરના જેવીજ પ્રકૃતિના ઘણા માણસો જોવામાં આવે છે;પણ દેવતાના જેવી પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યો નથી એમ તો નથીજ. જો કોઇ એમ કહેવા તૈયાર થાય કે, “ આવો, હું તમને એવો ઇલ્મ શીખવી દઉં કે ઇન્દ્રિયસુખ ભોગવવાનાં તમારાં સાધન અને શક્તિ અનંતગણાં વધી જાય; ” તો હજારો લોકો તેની પાસેથી તે ઇલ્મ શીખી લેવાને પડા-પડી કરશે. પણ આત્મજ્ઞાન જે મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે તે વિષેનો ઉપદેશ સાંભળવા ભાગ્યેજ કોઇ આવશે. ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનને બુદ્ધિથી સમજી લેવા જેટલી શક્તિ ઘણાં થોડાં માણસોમાં હોય છે, અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાની યોગ્યતા તો તેથીએ થોડાં માણસોમાં હોય છે. આમ-

છતાં દુનિયામાં એવા પણ ઉચ્ચ કોટિના આત્માઓ છે કે જેઓ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે મનુષ્યજીવન હજાર વર્ષનું હોય કે લાખ વર્ષસુધી લંબાય,- તોપણ અંતમાં તો તેનું એકજ પરિણામ આવે છે. જે જે શકિતઓને આધારે દેહ ટકી રહ્યો છે ને ખસી જતાં તેનું પતન થયા વગર રહેવાનુંજ નથી. પોતાના શરીરને પરિવર્તન પામતું એક ક્ષણ પણ અટકાવી શકે એવો કોઇ મનુષ્ય આજ સુધી પેદા થયો નથી. શરીર એટલે ચોક્કસ નિયમ પ્રમાણે ફેરફારને પામતાં પરમાણુઓનો સમૂહ. નદીના દૃષ્ટાંતથી આ બાબત ઘણીજ સારી રીતે સમજાઇ જાય છે. તમે તમારી સામે એક નદીનો વિસ્તૃત જલસમૂહ જોઇ રહ્યા છો. એ જલસમૂહ એક પળવારમાં ચાલ્યો જાય છે અને તેની જગ્યાએ બીજો જલસમૂહ આવીને ઉભો રહે છે;તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થયાજ કરે છે.આ પ્રમાણે શરીર એ જો કે પરિવર્તનશીલ છે તો પણ તેને સ્વસ્થ અને બળવાન રાખવું એ મનુષ્યનો ધર્મ છે; કારણ કે એની મદદથીજ આપણે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય નથી.

અખિલ વિશ્વમાં અન્ય સર્વ દેહો કરતાં માનવદેહ સર્વોત્કૃષ્ટ છે. સમગ્ર પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય આખી સૃષ્ટિનાં મુગટ તૂલ્ય છે. દેવો કરતાં પણ તેની પદવી ઉંચી છે. દેવતાઓને પણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે માનવશરીર ધારણ કરવું પડે છે. મનુષ્ય એકલોજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. દેવતાઓ પણ એ અધિકારરહિત ગણાય છે. યાહુદી અને મુસલમાન વગેરેનાં શાસ્ત્રમાં તો એવી કથા છે કે ઇશ્વરે ફિરેસ્તાઓની અને આખી સૃષ્ટિની રચના કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યને પેદા કર્યો. પછી ફિરેસ્તાઓને આજ્ઞા કરી કે તમે બધા એ મનુષ્યને વંદન કરો. બધા ફિરેસ્તાઓએ મનુષ્યને વંદન કર્યું; એકલા ઇબ્લિસે ના પાડી; તેથી તેને ઇશ્વરે શાપિત કર્યો અને સ્વર્ગમાંથી બહિષ્કૃત કર્યો. તે ઉપરથી તે શયતાન કહેવાયો. આ દંતકથાની અંદર એક ગૂઢ સત્ય રહેલું છે. તે એ

છે કે આખી સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજન્મ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. પશુપક્ષી આદિ પ્રાણીઓની રચના તમોગુણમાંથી થએલી હોવાથી તેમની બુદ્ધિ અતિ સ્થૂળ છે. તેઓ કદિ પણ ઉચ્ચ વિચાર કરી શકતાં નથી. મનુષ્યની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સામાન્ય રીતે વિચાર કરતાં અતિશય સમૃદ્ધિ અને અતિશય દારિદ્ર એ બેઉ ઉન્નતિના માર્ગમાં બાધક છે. જગતમાં જે જે મહાત્મા પુરુષો થઇ ગયા છે તેમાંના ઘણાખરા મધ્યમ વર્ગમાં જન્મ્યા હોય છે; કેમકે મધ્યમ વર્ગમાં સર્વ શક્તિઓ સમતોલપણે વહેંચાએલી હોય છે.

હવે પાછા આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવી જઇએ. નાડીઓની શુદ્ધિ કર્યા પછી સાધકને પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામ સંબંધી હવે આપણે કાંઇક વિચાર કરીએ. ચિત્ત–વૃત્તિના નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે તે સમજી લેજો. દરેક એન્જીનમાં એક મોટું ચક્ર હોય છે. તે પ્રથમ ગતિમાં આવે છે અને તે બીજાં બધાં ચક્રોને ગતિમાં મૂકે છે અને તેમનું નિયમન કરે છે. એ ચક્રને ચાલકચક્ર કહે છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ એ દેહયંત્રમાંનું ચાલકચક્ર છે. શ્વાસપ્રશ્વાસવડે શરીરનાં તમામ સ્થાનોમાં જ્યાં જેટલી શક્તિ જોઇએ તેટલી શક્તિ ત્યાં કામે લાગે છે અને તેનું નિયમન થાય છે. એ ઉપરથી હવે તમને સમજાશે કે એ શ્વાસપ્રશ્વાસને કાબુમાં લાવવાથી શરીરનાં બીજાં યંત્રો પણ આપોઆપ કાબુમાં આવી જાય છે.

કોઇ એક રાજાનો પ્રધાન હતો. અમુક કારણસર રાજાની તેના ઉપર ખતરાજી થઇ. રાજાએ તેને કિલ્લાની ઉંચામાં ઉંચી ઓરડીમાં કેદ રાખવાનો હુકમ કર્યો. તે હુકમનું તત્કાલ પાલન થયું અને પ્રધાન બિચારો બન્દીવાન બનીને મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. તેની સ્ત્રી ઘણીજ પતિપરાયણ હતી. તે પોતાના ધણીની વિપત્તિની વાત સાંભળીને રાત્રે પેલા ઓરડાની દિવાલ આગળ આવી ઉભી અને બોલી: " હું તમને કેદખાનામાંથી શીરીતે છોડાવું તે મને બતાવો. " પ્રધાને બારી બહાર ડોકું

કહાડી કહ્યું:-" તું કાલે રાત્રે પાછી અહીં આવજે અને સાથે લાંબું મજબૂત દોરડું, સૂતળીનો દડો, રેશમી દોરો, થોડો શીવવાનો ઝીણો દોરો, એક વાંદો અને થોડુંક મધ લેતી આવજે." આ વાત સાંભળી તે સ્ત્રીને બહુ નવાઇ લાગી. તોપણ પોતાના પતિએ મંગાવેલી બધી વસ્તુઓ સહિત બીજે દિવસે તે ત્યાં હાજર થઇ. પ્રધાને કહ્યું:-" રેશમી દોરો વાંદાના શરીર સાથે બાંધ; તેના કપાળ પર મધનું એક ટપકું કર અને તેનું મ્હોં બારી તરફ રાખીને તેને ભીંતપર છૂટો મૂકી દે." તેણે એ પ્રમાણે કર્યું એટલે મધની વાસથી લલચાઇને પેલું જીવડું ઉપરને ઉપર જવા લાગ્યું. બારી આગળ આવી પહોંચતાંજ પ્રધાને તે વાંદાને પકડી લીધો એટલે તેના હાથમાં રેશમનો દોરો આવી ગયો. પછી તેણે પોતાની સ્ત્રીને કહ્યું:-"રેશમના દોરાને નીચલે છેડે હવે સુતળીનો દોરો બાંધ." તેણે તેમ કર્યું એટલે પ્રધાને તેને ખેંચીને એક છેડો પોતાના હાથમાં પકડી રાખ્યો. તે સૂતળીવડે પછી મજબૂત દોરડાનો છેડો પણ તેના હાથમાં આવ્યો, જે પકડીને તે ઘણી સહેલાઇથી નીચે ઉતરીને નાસી ગયો.

આપણા શરીરની અંદર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ એ ઝીણા રેશમના દોરાની જગ્યાએ છે. એ હાથમાં આવતાં તેની મદદથી નાડીઓની મારફતે વહન કરતો સુતળીરૂપી એક પ્રકારનો શક્તિપ્રવાહ આપણા કાબુમાં આવી જાય છે; અને તેનાવડે મનરૂપી મજબૂત દોરડું પકડીને તેની સહાયતાવડે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.

આપણે આપણા શરીરયંત્રની રચનાવિષે બહુજ અલ્પજ્ઞાન ધરાવીએ છીએ; અને જ્ઞાન મેળવવાની જે પદ્ધતિ અત્યારે ચાલુ છે તે જોતાં એ જ્ઞાન મેળવવાનો સંભવ પણ નથી. બહુ તો આપણે એકાદ શબને ચીરી જોઇને તેની અંદર રહેલાં જડ અવયવોનું અવલોકન કરી શકીએ. કેટલાંક જીવતાં પ્રાણીને ચીરીને પણ તેનાં અવયવોની રચનાનું નિરીક્ષણ કરે છે; પણ તેથી કાંઇ આપણા શરીરની અંદરની

રચનાનું ખરૂં જ્ઞાન મળી શકતું નથી. આપણા પોતાના શરીરમાં ચાલતાં યંત્રોવિષે આપણને કાંઇજ જ્ઞાન નથી; તેનું કારણ એ છે કે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ હીલચાલોનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી શકતા નથી. આ કાર્યમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની બહુ જરૂર છે. મનને એટલી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરનાં અત્યંત ગૂઢ અવયવોમાં તે પેસી શકતું નથી; માત્ર જડ પદાર્થોનોજ લાંબા વખતસુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી આપણા મનમાં પણ ઘણી જડતા આવી ગએલી છે. તેને ફરીથી ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવું એ આપણું પહેલું કામ છે. સૂક્ષ્મ અનુભવો ઝીલવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓના અનુભવથી શરૂઆત કરવી ઘટે છે. જે બળવાન ચાલનચક્રના જોરથી આપણા શરીરરૂપી આખું એન્જીન ગતિમાં આવી જાય છે, તે પ્રાણને કાબુમાં લાવવો એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનું પ્રત્યક્ષ અથવા જડ સ્વરૂપજ છે. એ જડ શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન કરવાથી પ્રાણને કાબુમાં લાવવાનું કામ ઘણું સહેલું થઇ જાય છે. શ્વાસનું યોગ્યરીતે નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી કરીને તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી, સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા શક્તિપ્રવાહવિષે જ્ઞાન મેળવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે. આપણે એ શક્તિપ્રવાહને જોઇએ અને અનુભવી શકીએ એટલે તેને કાબુમાં લાવવાનું કાર્ય પણ સરલ થતું જાય છે. એ શક્તિપ્રવાહ આપણા કાબુમાં આવી જતાં મન અને શરીર બેઉ આપણને સર્વાંશે આધીન બની જાય છે; આપણી દરેક આજ્ઞા પ્રમાણે અમલ કરે છે. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો ઉદ્દેશ છે. અત્યારે તો આપણે મન અને શરી-

રના તાબેદાર છીએ. પણ શ્વાસદ્વારા નાડીઓ, નાડીઓદ્વારા મન અને મનદ્વારા શરીર આપણા તાબામાં આવી જતાં આપણે નોકર મટીને માલીક બનીએ છીએ; અને જે આપણા માલીક હતા તે નોકર બની જાય છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવામાટે આપણે પહેલા પગથીઆથીજ શરૂઆત કરવી જોઇએ. પ્રાણાયામ એ પહેલું પગથીયું છે. એ બહુ લંબાણથી ચર્ચવાજેવો વિષય છે. એ સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવામાટે એના ઉપરજ થોડાંક વ્યાખ્યાન આપવાં પડશે. સરળતામાટે હું એ વિષયનાં પ્રત્યેક અંગ છૂટાં છૂટાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

પ્રાણાયામમાં જે જે ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે તે પ્રત્યેકનું સ્વરૂપ હેતુ તથા અંતઃસૃષ્ટિમાં તે શી શી અસર નીપજાવે છે,તે કયી કયી શક્તિઓને ગતિ આપે છે તે બધાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એ બધું ધીમે ધીમે સમજાઇ જશે, પણ સમજ્યા પછીથી નિરંતર સાધન કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. હું જે કાંઇ તમને કહું છું તેની સત્યાસત્યતાની સાબિતી માત્ર સાધનાદ્વારાજ તમને મળી શકે. તમને પોતાને જ્યાંસુધી તેની પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી તમારો વિશ્વાસ પણ દૃઢ નજ હોય. તમને અપરોક્ષ અનુભવ ન મળે ત્યાંસુધી હું તમને ગમે તેટલું યુક્તિપ્રયુક્તિથી સમજાવું તોપણ તે વ્યર્થજ છે. જ્યારે તમને દેહની અંદરના શક્તિપ્રવાહની ગતિનો સ્પષ્ટ અનુભવ થશે ત્યારે તમારા સંશયમાત્ર ટળી જશે; પણ એનો અનુભવ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે રોજ સખત અભ્યાસ અને સાધનાની જરૂર છે. ઓછામાં ઓછો રોજ બે વાર તો આ ક્રિયાનો અભ્યાસ થવોજ જોઇએ; અને તેને માટે યોગ્ય સમય પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનો છે. રાત્રિનું અવસાન થઇ દિવસના પ્રકાશની શરૂઆત થતી હોય અને દિવસ પૂરો થતાં જગતના ઉપર રાત્રિનો પડદો પડતો હોય, એ બેઉ પ્રસંગે સમસ્ત પ્રકૃતિ હમેશના કરતાં વિશેષ શાંતભાવ ધારણ કરે છે. સવારમાં અરુણોદય વેળા તથા સૂર્યાસ્ત થવાની તૈયારી હોય—સૂર્યની રાતી પ્રભા પશ્ચિમ આકા-

શમાંથી ગઇ ન હોય તે વખતે આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. એ સમયે આખી સૃષ્ટિમાં શાંતિ પથરાઇ ગએલી હોવાથી તમારા શરીર અને મન ઉપર પણ એ શાંતિની અસર થએલી હોય છે. જે વખતે શાંતિ વિના પ્રયાસે મળી શકે છે." કુદરત જે વખતે આ ક્રિયાના સાધનમાટે અનુકૂળ હોય છે તે વખતે તેનો લાભ લઇ લેવો જોઇએ. સાધન કર્યા વગર ભોજન ન લેવું એવો નિયમ રાખવાથી ક્ષુધા પોતેજ તમારા આળસને હાંકી કહાડશે. અમારા દેશમાં તો એવો રિવાજ જ છે કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે કર્યા વગર ખવાયજ નહિ. બાળકોને પહેલેથી જ તેમનાં માબાપ એ બાબતની શિખામણ અને કેળવણી આપતાં રહે છે. એટલે પછી તેમને એ સ્વાભાવિકજ થઇ જાય છે; તે એટલેસુધી કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે સાધન કર્યા વગર ઘણાને તો જમવાની વૃત્તિ પણ થતી નથી.

તમારામાંથી જેમનાથી બની શકે તેમણે સાધન કરવામાટે એક અલગ ઓરડો પસંદ કરવો અને તે જગ્યા ઘણીજ પવિત્ર રાખવી. તેમાં કદિ સૂવું તો નહિજ. તે ઓરડામાં સાધનભજન સિવાય બીજું કોઇ પણ કામ કરવું નહિ. નવરાશના વખતમાં વાતોના તડાકા મારવા માટે તેનો ઉપયોગ નજ થાય. સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કર્યા વગર તથા મનને શાંત, પવિત્ર કર્યા વગર એ ઓરડામાં પ્રવેશ પણ ન કરવો. બની શકે ત્યાં રોજ તાજાં સુવાસિત પુષ્પો મૂકી રાખવાં. યોગાભ્યાસને માટે પુષ્પ બહુજ ઉપકારક વસ્તુ છે. દેવોનાં તથા સાધુપુરુષોનાં ચિત્રો ભીંતપર ટાંગી રાખવાં. સવાર સાંજ બેઉ વખત ત્યાં ધૂપ કરવો. ત્યાં કદિ ગાળાગાળી કરવી નહિ, એટલુંજ નહિ પણ અપવિત્ર વિચાર સરખો પણ મનમાં આવવા ન દેવો. આપણા વિચાર સાથે જેમનું સામ્ય હોય એવાં માણસો સિવાય બીજા કોઇને એ ઓરડામાં દાખલ ન કરવાં. ખાસ કરીને જેઓ યોગાભ્યાસની મશ્કરી કરતા હોય તેમનો તો ત્યાં પગ પણ ન જોઇએ. આ નિયમોનું પાલન કર્યાથી થોડાજ દિવસમાં

તે ઓરડાનું વાતાવરણ એવું તો પવિત્ર થઇ જશે કે, તમને પોતાને તેની ખાત્રી થયા વિના નહિ રહે. તમારૂં મન કોઇવેળા કલેશથી વ્યાકુળ બની ગયું હોય, મગજ ઉકળી ગયું હોય, હૃદય વ્યગ્ર થઇ ગયું હોય, મનમાં કોઇ સંશય ગૂંચવાયા કરતો હોય; પણ તે ઓરડાના પવિત્ર, શાંતિદાયક વાતાવરણમાં દાખલ થતાંજ તમને ચિત્તની પ્રસન્નતા અને શાંતિનો અનુભવ થવા માંડશે. દેવળની રચના કરવાનો મૂળ હેતુ આજ છે. કેટલાંક દેવળો હજી પણ અસલની પવિત્રતા જાળવી રહ્યાં છે. ત્યાં દાખલ થતાંજ તમારા મનની વ્યગ્રતા ટળી જાય છે. પણ ઘણેખરે ઠેકાણે તો આ ઉદ્દેશનું લોકોને વિસ્મરણ થઇ ગયું છે. આવો ઓરડો રાખવાનું જેમનાથી ન બની શકે તેમણે નાહિંમત થવાનું કાંઇ કારણ નથી. તેમણે પોતાની સગવડ પ્રમાણે મરજીમાં આવે ત્યાં બેસીને સાધન કરવું.

આવા પ્રકારની બને તેટલી તૈયારી કર્યા પછી સાધન કરવાની જગ્યાએ એક આસનપર હમણાં કહેવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે કરોડ ટટાર રાખી, માથું, ડોક અને છાતી સીધી લીટીમાં રાખી સ્વસ્થ ચિત્તે બેસવું. પછી મનને શાંત કરીને આખી સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર શાંતિ અને આનંદ પ્રવર્તી રહો, એવા પવિત્ર વિચારનો પ્રવાહ તમારા મગજમાંથી વહેવડાવો. બધા માણસો સુખી થાઓ, સર્વને શાંતિ મળો, સૌની આપદાઓ ટળી જાઓ એવી મનમાં ભાવના કરો; અને તેને પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ એમ ચારે દિશાએ પ્રેરો. આ ભાવનામાં તમે જેમ તરબોળ થતા જશો તેમ તેમ તમને સુખનો વિશેષ અનુભવ થવા લાગશે. બીજા સુખી થાઓ એવી ભાવના કેવી કલ્યાણકારક છે તેનો તમને અનુભવ થશે. બધા શરીરે બળવાન થાઓ એવી ભાવના તમારા પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખશે. બધા સુખી થાઓ એવી દૃઢ ઇચ્છાથી તમે પોતે સુખી થશો.

**सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।**
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ॥**

એવી પ્રાર્થના સાધુ પુરુષો હમેશાં કરતા રહેછે તેનું આજ કારણ

છે. જેઓ ઇશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા હોય તેમણે જ્ઞાન અને સત્યના પ્રકાશને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં કોઇ પણ વિનાશી પદાર્થને માટે માગણી કદિ પણ ન કરવી; કેમકે તેવી માગણી અજ્ઞાનમૂલ અને સ્વાર્થી છે. આટલું કર્યા પછી તમારા પોતાના દેહનો વિચાર કરો તે નિરોગી છે, બળવાન છે, વજ્ર જેવો દૃઢ છે એવી કલ્પના કરો. તમે કલ્પો છો તેવો તે થતો જાય છે એવી દૃઢ ભાવના કરો. તેવા શરીરની મૂર્તિ તમારા મન આગળ ખડી કરો અને તેમાં થોડીવાર સુધી તન્મય થઇ જાઓ. સંસારસાગરને તરી જવાને માટે શરીર એ અગત્યનું સાધન છે એવો વિચાર કરો અને તમારી નિર્બળતાને ફેંકી દો. નિર્બળ મનુષ્ય કદિ પણ મુક્તિ નહિ મેળવી શકે. શરીરને કહો કે તું બળવાન છે. તમારા મનને કહો કે તું દૃઢ છે. " મારા શરીર અને મન ઉપર કોઇપણ વ્યાધિ કે નિર્બલતાનો અધિકાર નથી " એવી ભાવના કરશો એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ સતેજ થશે.

---

# अध्याय २ जो–प्राण

ઘણા લોકોના મનમાં એવો ભૂલભરેલો ખ્યાલ છે કે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી અમુક ક્રિયા; પરંતુ શ્વાસોચ્છ્વાસને પ્રાણાયામ સાથે ઘણોજ થોડો સંબંધ છે. ખરેખરો પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે જે વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે; તેમાંની એક શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા છે. એમ હોવાથી ખરા પ્રાણાયામ સાથે તેને અધિક સંબંધ નથી. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનું નિયમન.

આર્ય તત્ત્વજ્ઞ પંડિતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે આખા વિશ્વમાં માત્ર બેજ મૂળતત્ત્વો છે અને તે બેનુંજ જગત બનેલું છે. એમાંનું એક મૂળ તત્ત્વ આકાશ છે. આકાશ સર્વવ્યાપી અને સર્વપદાર્થાન્તર્ગત છે. જ્યાં આકાશ ન હોય એવું કોઇ સ્થળ જગતમાં નથી. જે જે સાકાર પદાર્થો જગતમાં છે; અને જે અનેક પદાર્થોના મિશ્રણથી અથવા પુનર્મિશ્રણથી જે

જે પદાર્થો બનેલા છે,તે સર્વે આકાશતત્ત્વમાંથીજ આવિર્ભાવ પામ્યા છે. હવા, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા અને ધૂમકેતુ એ સર્વ આકાશમાંથીજ પેદા થયા છે. એજ આકાશમાંથી વાયુ બને છે, તેમાંથીજ પ્રવાહી પદાર્થો બને છે; અને તેમાંથીજ ઘન પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશેજ પ્રત્યેક પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરેલું છે. મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ તથા જે જે સાકાર પદાર્થો આપણે નેત્રવડે જોઇ શકીએ છીએ અથવા ઇન્દ્રિયોદ્વારા જેમનું આપણને જ્ઞાન થાય છે, સારાંશમાં જેમને અસ્તિત્વ છે એમ આપણે માનીએ છીએ તે સર્વ આકાશનાંજ રૂપાંતરો છે.આકાશની વ્યાપકતા આટલી મોટી હોવા છતાં તે ઇન્દ્રિયગોચર નથી. તે એવો વિરલ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે કે કોઇ પણ પ્રકારના સાધનથી તે જોઇ શકાતો નથી. જ્યારે તે વ્યક્ત થાય છે એટલે જડરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારેજ તે નજરે પડે છે. "કલ્પ"ના આરંભમાં એક માત્ર આકાશ હતું; કલ્પના અંતમાં જ્યારે સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો તેમના મૂળરૂપમાં લય પામી જશે ત્યારે પાછું એકલું આકાશજ અવશિષ્ટ રહેશે; અને વળી પાછો જ્યારે નવો કલ્પ શરૂ થશે ત્યારે એજ આકાશ અગાઉના ક્રમમાં વ્યક્ત થશે.

આ પ્રમાણે આકાશ અત્યંત વિરલ અને અદૃશ્ય પદાર્થ હોવા છતાં તે પણ જડ છે. હવે ત્યારે કયી શક્તિના પ્રભાવે કરીને એ આકાશ જગત-રૂપે પરિણામ પામ્યું હશે ? એ કાર્ય કરનાર એક બીજું મૂળતત્ત્વ છે અને તેને "પ્રાણ" કહે છે. પ્રાણનો આકાશ સાથે સંયોગ થવાથી આકાશે વ્યક્ત રૂપ ધારણ કર્યું એટલે દૃશ્યસૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઇ. જેવી રીતે આકાશ જગતનો કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી મૂળ પદાર્થ છે;તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જગતની ઉત્પત્તિમાં કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી અને વિકાસકશક્તિ છે. કલ્પના અંતમાં તેમજ નવા કલ્પના આરંભ પહેલાં સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો જેમ આકાશતત્ત્વમાં લય પામી જાય છે, તેમ જગતમાં દૃશ્યમાન થતી સર્વ શક્તિઓ તે સમયે તેના મૂળ સ્વરૂપમાં એટલે પ્રાણમાં લીન થઇ જાય છે. નવો કલ્પ શરૂ થતાં, જેને જેને આપણે શક્તિ કહીએ છીએ તે

પાછી એ પ્રાણના અનંત ભંડારમાંથી વ્યક્ત થવા માંડે છે. પદાર્થમાત્રમાં રહેલી ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિ, લોહચુંબકમાં રહેલી ચુંબકાકર્ષણશક્તિ એ બધી શક્તિઓ પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. તેજ પ્રમાણે શરીરની નાડીઓ તથા ચક્રોમાં વ્યાપી રહેલો શક્તિપ્રવાહ, તેમજ સંકલ્પમાં રહેલું બળ એ પણ પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપણા પગની આંગળીએ કોઇ પણ પ્રાણી કરડે તેની આપણા મગજને તરતજ ખબર થઇ જાય છે. આખા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુની જાળ પથરાએલી છે. મગજને ખબર પહોંચાડવી અને મગજનો હુકમ શરીરનાં અવયવોને પહોંચાડવો એ કામ જ્ઞાનતંતુનું છે. જ્ઞાનતંતુ આકાશતત્ત્વના બનેલા હોવાથી તેમાં વ્યાપી રહેલી શક્તિ પ્રાણમાંથી ઉત્પન્ન થએલી હોવી જોઇએ. જેવી રીતે આકાશે અનેકવિધ સર્વ દશ્ય પદાર્થોનું રૂપ ધારણ કર્યું છે, તેવી રીતે પ્રાણે અનેક પ્રકારની સર્વ શક્તિઓનાં રૂપ ધારણ કર્યાં છે. વિચારશક્તિથી માંડીને જગતમાં જણાતી અતિ સામાન્ય દૈહિકશક્તિપર્યંતની તમામ શક્તિઓ એ કેવળ પ્રાણનોજ વિકાસ છે. આખા જગતની માનસિક, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શક્તિઓનો સમૂહ તેના જે અસલ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને પ્રલયકાળે જેમાં લય પામી જાય છે, તેનું નામ પ્રાણ કહેવાય છે. "જે વખતે અસ્તિ–ભાતિ એટલે સૃષ્ટિનું દશ્ય સ્વરૂપ નહતું, જે વેળા સર્વત્ર ગાઢ અંધકાર પથરાએલો હતો, તે વખતે એકલું આકાશજ અસ્તિત્વમાં હતું અને તે આકાશ ગતિરહિત હતું." તે વખતે પ્રાણની બાહ્ય ગતિનો અવરોધ થએલો હોવાથી તે અવ્યક્ત હતો, પણ તેનું અસ્તિત્વ તો હતુંજ. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એમજ કહે છે કે જગતમાં જે જે શક્તિઓ છે તેનો કુલ સરવાળો તો તેનો તેજ રહે છે. માત્ર સૃષ્ટિના અંત વખતે તે નિષ્ક્રિયરૂપે રહે છે, અવ્યક્ત થાય છે અને ફરીથી સૃષ્ટિનો આરંભ થતાં એની એજ શક્તિ પાછી સક્રિય–વ્યક્ત બની જાય છે. શક્તિ વ્યક્ત થતાંજ આકાશઉપર કામ કરવા લાગે છે. શક્તિ અને આકાશનો સંયોગ થતાં આખી સૃષ્ટિ પાછી પોતાના અનંતરૂપમાં વિલસવા લાગે છે. ટુંકમાં કહેવાનું એજ છે કે પદાર્થમાત્રમાં જે જડ ભાગ છે તે

આકાશ છે અને શક્તિનો ભાગ છે તે પ્રાણ છે. એ પ્રાણનું ખરૂં તત્ત્વ જાણીને તેની તમામ હીલચાલોને કાબુમાં લાવવી એનું નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણ સર્વ પ્રકારના સામર્થ્યનું અધિષ્ઠાન હોવાથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતાંની સાથે અનંતશક્તિના ભંડારના દરવાજા ઉઘડી જાય છે. ધારો કે કોઇ માણસને પ્રાણતત્ત્વનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થઇ જાય અને તે તેના ઉપર પોતાની સત્તા સંપૂર્ણ રીતે સ્થાપિત કરે, તો પછી જગતમાં એવી કોઇ શક્તિ નથી કે જે તેના હાથમાં ન હોય. તેની મરજીમાં આવે તો ચંદ્ર અને સૂર્યને પણ લખોટાની માફક તેમની કક્ષામાંથી ખેંચી પાડે; અણુથી માંડીને મોટામાં મોટા સૂર્યજેવા પ્રચંડ ગોળા સુધીની જગતની તમામ વસ્તુઓને તે પોતાની મરજી પ્રમાણે હલાવી ચલાવી શકે. આમાં કશું આશ્ચર્ય નથી; કારણકે તેણે પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરીને પ્રાણને તાબે કર્યો છે. યોગાભ્યાસ પૂર્ણ થાય એટલે યોગી આખા જગત ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ ચલાવી શકે છે.તેના સંકલ્પના બળથી મરેલાં જીવતાં થઇ શકે; દેવતાઓ અને પિતૃલોકવાસી જીવાત્માઓ તેનો હુકમ થતાંજ હાથ જોડીને તેની આગળ ખડા થઇ જાય. તમામ ઋદ્ધિસિદ્ધિઓ તેની દાસીઓ બની જાય. પ્રકૃતિની સમગ્ર શક્તિઓનો તે સ્વામી થઇ જાય. યોગસિદ્ધિનો એકાદ દાખલો જ્યારે દુનિયામાં જોવામાં આવે છે ત્યારે અજ્ઞાન માણસો તેને ચમત્કાર કહે છે; પરંતુ એમાં ચમત્કાર જેવું કાંઇ છેજ નહિ. એ ચમત્કાર સામાન્ય કોટિનાં મનુષ્યોની સમજમાં ન આવે એવી કોઇ કુદરતની શક્તિ ઉપર મેળવેલા કાબુનુંજ પરિણામ છે.

કોઇ પણ બાબતનું અંતિમ સારરૂપ તત્ત્વ શું છે તે પ્રથમથીજ જાણી લેવાની ઉત્કટ ઇચ્છા, એ હિન્દુ તત્ત્વજ્ઞોનું વિશિષ્ટ લક્ષણ મનાઇ ચૂક્યું છે. તે ઝીણી ઝીણી વિગતની ઝાઝી પરવા રાખતા નથી, પણ એકદમ છેલ્લામાં છેલ્લા મૂળતત્ત્વનેજ શોધી કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે તત્ત્વ જ્યાં સુધી પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી વચગાળાના તબક્કાઓ ઉપર તેઓ થોભતા નથી. એકવાર છેવટનો સિદ્ધાંત જાણી લીધા પછીજ તેની વિગતો તરફ

લક્ષ દોડાવે છે. વેદમાં એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવ્યો છે કે "એવી કયી વસ્તુ છે કે જેને જાણવા પછી કશુંજ જાણવાનું બાકી રહે નહિ ?" આ પ્રમાણે આપણા દેશનાં તમામ શાસ્ત્રો, તમામ દર્શનો તે એકજ વસ્તુને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે, કે જેને જાણ્યા પછી બીજું કાંઇ પણ જાણવાનું રહે નહિ. જગત અનંત પદાર્થોથી ભરેલું છે. દરેક પદાર્થનો જુદો જુદો અભ્યાસ કરીને આખા જગતનું જ્ઞાન મેળવવાનો કોઇ પ્રયત્ન કરે તો અનંત જન્મે પણ પાર આવે નહિ. એટલે એ રીતે તો જ્ઞાન મેળવવુંજ અશક્ય છે. ત્યારે શું સર્વજ્ઞ થવાનો કોઇ ઉપાયજ નહિ હોય ? આ પ્રશ્નનો યોગવિદ્યા સંતોષકારક જવાબ આપે છે કે અનંત—વિશેષરૂપે દૃશ્યમાન થતા જગતની અંદર એક સામાન્ય—નિર્વિશેષ તત્ત્વ રહેલું છે. અનંતરૂપે દેખાતી સમગ્ર શક્તિઓની અંદર, તેમજ અનંત વિચારપરંપરાઓની અંદર સર્વત્ર એકજ સામાન્ય શક્તિ, એકજ સામાન્ય તત્ત્વ રહેલું છે. એ એકને ઓળખવાની તજવીજ કરો. એ એકને જેણે ઓળખ્યો તેણે બધું જાણવાનું જાણી લીધું. દૃશ્ય વિશ્વમાં અનેક કાર્યકારણની પરંપરાની અંદર જે એક કેવલ તત્ત્વ અથવા અસ્તિત્વ રહેલું છે તે વેદોએ શોધી કહાડયું છે. જેણે એ અસ્તિત્વના સ્વરૂપને જાણી લીધું તેને આખા જગતનું જ્ઞાન થયું સમજવું. આ રીતે વિચાર કરતાં જગતમાં દેખાતી તમામ શક્તિઓને પ્રાણરૂપી સામાન્ય શક્તિમાં ફેરવી શકાય. એટલે જેણે પ્રાણને પોતાના કાબુમાં આણ્યો, તેણે જગતની તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને પોતાની કરી કહેવાય. તેણે પોતાનું મન અને પોતાનું શરીર તાબે કર્યું છે એટલુંજ નહિ, પણ સર્વનાં મન અને સર્વનાં શરીર આપોઆપ તેને તાબે થયાં છે; કારણ કે પ્રાણ એજ સમગ્ર શક્તિઓની સમષ્ટિ છે.

હવે એ પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું એ પ્રાણાયામના વિધિમાં બતાવવું રહ્યું. પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને સાધનપ્રણાલિઓનો સમાવેશ થાય છે; પણ તે સર્વનો ઉદ્દેશ તો એકજ છે કે પ્રાણનું

નિયમન કરવું. એનો આરંભ ક્યાંથી કરવો જોઇએ ? દરેક જણે જે પદાર્થ પોતાની પાસેમાં પાસે હોય તેના ઉપર જય મેળવતાં શીખવો એ તેના સાધનમાર્ગનું પહેલું પગથીયું છે. બાહ્ય જગતના બીજા કોઇપણ પદાર્થો કરતાં આપણું પોતાનું શરીર ઘણુંજ નિકટનું કહેવાય; અને આપણું મન તો વળી શરીરના કરતાં પણ વધારે નિકટનું છે. જે પ્રાણ આખા વિશ્વમાં વ્યાપી રહ્યો છે તેજ પ્રાણ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરીને શરીર અને મન બેઉની પાસે તેમનાં કાર્યો કરાવે છે. તે પ્રાણ તો મનના કરતાં પણ વિશેષ નિકટનો ગણાય. વિશ્વવ્યાપી પ્રાણનો ભંડાર એક અનંત સમુદ્રતુલ્ય છે અને તેનો એક નાનો સરખો તરંગજ આપણા શરીરમાં દાખલ થએલો છે. આ નાનકડા તરંગને જો આપણે તાબે કરી શકીએ તો તેની મારફતે પ્રાણનો અનંત સમુદ્ર આપણા કાબુમાં આવી શકે. જે યોગી પોતાના શરીરની અંદર રહેલા પ્રાણને જીતી લે, તેની યોગસિદ્ધિ પૂર્ણ થઇ સમજવી. તે સર્વશકિતમાન બની ગયો એમાં કાંઇજ શક નથી. તેના ઉપર સત્તા ચલાવી શકે એવી કોઇ શકિત જગતમાં શોધી જડે એમ નથી. તે સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ છે એમ કહીએ તો ચાલે. દરેક દેશમાં પ્રાણને વશ કરવાનો જેમણે પ્રયત્ન કર્યો હોય; એવા અનેક સંપ્રદાયો જોવામાં આવે છે. તમારા દેશમાં (અમેરિકામાં) મનોબળથી વ્યાધિ મટાડનારા, શ્રદ્ધાથી આરોગ્યપ્રદાન કરનારા, પ્રેત—તત્ત્વની શોધ કરનારા, ખ્રિસ્તી વૈજ્ઞાનિકો, વશીકરણ વિદ્યાને જાણનારાઓ, વગેરે અનેક સંપ્રદાયો પોતપોતાની દિશામાં કામ કરી રહ્યા છે. એ દરેક સંપ્રદાયનાં મંતવ્ય અને ક્રિયાઓનું આપણે પૃથક્કરણ કરીએ તો એ સર્વના મંતવ્યના મૂળમાં, જાણ્યે અજાણ્યે પણ પ્રાણાયામનુંજ બળ રહેલું છે. તેઓ બધા અમુક શકિતને આધારેજ પોતાનું ધારેલું કામ કરી શકે છે; પણ તેમને સફળતા અપાવનાર કયી શક્તિ છે તે તેઓ જાણતા નથી. તેમના બધા સિદ્ધાંતોનો આપણે અર્ક નીચોવી કહાડીશું તો તેમાં પ્રાણાયામનુંજ અસ્તિત્વ માલુમ પડશે. પણ કોઇને ઠોકર વાગતાં અકસ્માત્ એકાદ રત્ન

હાથ આવી જાય, તેમ તેઓને અકસ્માત્ રીતે આ શક્તિનો કાંઇક ઉપયોગ આવડી ગયો છે; અને તેનું ખરૂં તત્ત્વ જાણ્યા વગરજ તેની પરિચાલના કરીને તેઓ કેટલેક અંશે સફળતા મેળવે છે. યોગવિદ્યામાં જે ક્રિયા પ્રાણાયામની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે, તેના એક અંગનો આ ક્રિયાઓમાં ઉપયોગ થાય છે અને તેમાં ચમત્કાર માત્ર પ્રાણની શક્તિનોજ છે.

પ્રત્યેક પ્રાણીની અંદર રહેલી જીવન—શક્તિ એ પ્રાણનું વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. વિચારશક્તિ એ પ્રાણનું અતિ સૂક્ષ્મ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં " વિચાર " કહીએ છીએ તે " વિચાર "ની અંદર પ્રકૃત વિચારશક્તિનાં સઘળાં અંગોનો સમાવેશ થતો નથી. જેને આપણે " સહજાતજ્ઞાન " અથવા કુદરતી પ્રેરણા કહીએ છીએ, તે તો વિચારશક્તિનાં અનેક અંગોમાંનું નીચામાં નીચું એક અંગ છે. એને કેટલાક જ્ઞાનરહિત માણસો " ચિત્તવૃત્તિ " એવું નામ પણ આપે છે. એ વૃત્તિવડેજ દરેક પ્રાણી પોતાનું રક્ષણ કરે છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે હું અમુક ક્રિયા કરૂં છું એવું જ્ઞાન તે પ્રાણીને હોતું નથી; પણ સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી તે ક્રિયા થઇ જાય છે. જેમકે આપણને મચ્છર કરડે તો આપણો હાથ પોતાની મેળેજ તેને મારવા ઉંચો થાય છે. આપણને તે વાતની ખબર પણ હોતી નથી; પરંતુ આ પણ વિચારશક્તિનુંજ એક અંગ છે. શરીરની અંદર જ્ઞાનરહિત ચાલતી પ્રતિક્રિયાઓનો પણ એમાંજ સમાવેશ થાય છે.

એના કરતાં વધારે ઉચ્ચ શ્રેણીની એક બીજી ચિત્તવૃત્તિ છે, જેને જ્ઞાનપૂર્વકની વૃત્તિ કહે છે. આપણે વિચાર કરીએ, તુલના કરીએ, કાર્યકારણ શોધી કહાડીએ; અને દરેક બાબતનું બધી બાજુએથી અવલોકન કરીને વિચાર કરીએ, તેટલાથીજ કાંઇ સમગ્ર વિચારશક્તિ પર્યાપ્ત થતી નથી. વિચારશક્તિનો પ્રદેશ આથી પણ વધારે વિસ્તીર્ણ છે. તર્કશક્તિ અને તુલનાશક્તિની સીમા કેટલી સાંકડી છે તે તો સૌ જાણે છે. એ શક્તિઓ તો અમુક હદસુધીજ કામ કરી શકે છે અને ત્યાં જઇને તે

અટકી પડે છે. સૃષ્ટિના અનંતત્વનો વિચાર કરવા જતાં આપણી સ્થૂલ બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર કેટલું સાંકડું છે તે તરતજ સમજાઇ જશે. તે ઘણુંજ સાંકડું હોવા છતાં કોઇ કોઇવાર એવો પણ અનુભવ થાય છે કે, જે કેટલાક આપણી બુદ્ધિની સીમાની બહારના વિચારો પણ સૂર્યમંડળમાં એકાએક ધસી આવતા ધૂમકેતુની માફક બુદ્ધિના તે સાંકડા પ્રદેશમાં ધસી આવે છે. તે બુદ્ધિની બહારના પ્રદેશમાંથી આવે છે એ વાત નિર્વિવાદ છે; અને બુદ્ધિ તેની મુકરર કરેલી સીમા ઓળંગી શકતી નથી એ પણ તેટલુંજ નિર્વિવાદ છે. આ પ્રમાણે આ સાંકડા પ્રદેશની અંદર જે વિચારો પ્રવેશ કરે છે તેનાં કારણો પણ બુદ્ધિ શોધી શકતી નથી; પરંતુ એ પ્રાપ્ત બુદ્ધિ ( પ્રાપ્ત લૌકિક નિશ્ચયો ) ના કરતાં પણ અંતઃકરણનો પ્રદેશ વિશેષ વિસ્તીર્ણ છે. તેથી કરીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી, ત્યાં પણ અંતઃકરણ જઇ શકે છે. એ પ્રદેશ તે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યનો પ્રદેશ કહેવાય છે. અંતઃકરણની પૂર્ણ એકાગ્ર અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા જેને સમાધિ કહે છે, તે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે અંતઃકરણ બુદ્ધિના પ્રદેશથી બહુજ આગળ નીકળી ગએલું હોય છે; અને જે વિષયો "સહજાતજ્ઞાન" થી અને બુદ્ધિથી અગમ્ય છે તેને તે અનુભવી શકે છે. શરીરની અંદર કામ કરતી અત્યંત સૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે વાસ્તવમાં પ્રાણનીજ જુદી જુદી અવસ્થાઓ છે; તેની યોગ્ય રીતે પરિચાલના કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થતાં તેઓ અંતઃકરણના ઉપર વિશેષરૂપે કાર્ય કરે છે; અને તેને વધારે ઉચ્ચતર અવસ્થામાં એટલે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરાવી દે છે; એટલે ત્યાં રહીને તે પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

બાહ્ય જગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં, સર્વ સ્થળે તથા સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં તે તે સ્થળો તથા સ્થિતિઓરૂપે એકજ અખંડ વસ્તુ રહેલી છે. અર્થાત્ આખી જડ સૃષ્ટિ એજ વસ્તુની બનેલી છે; અથવા તો એ એકજ પદાર્થ નાના પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરી રહ્યો છે.

વાસ્તવિક રીતે તમે અને સૂર્ય બેઉ એકજ છો. તેની અને તમારી વચ્ચે વાસ્તવમાં કશોજ ભેદ નથી. કોઇ પણ વૈજ્ઞાનિકને પૂછશો તો તે પણ તમને એમજ કહેશે કે, બે વસ્તુઓની વચ્ચે જે ભેદ આપણે કલ્પીએ છીએ, તે માત્ર કહેવાનોજ છે. આ મેજ અને હું એ બેની વચ્ચે વસ્તુતઃ કશુંજ જુદાપણું નથી. અનંત જડપદાર્થરાશિનુંજ મેજ પણ એક બિન્દુ છે અને હું પણ એક બિન્દુ છું. પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ તે અનંત જડ પદાર્થોના સમુદ્રનો એક વમળ છે. નદી કે સમુદ્રના વહેતા પાણીમાં વારંવાર જે વમળ અથવા ભમરા થયાજ કરે છે, તેઓ હમેશાં એકના એક હોતા નથી. ધારો કે એક વિશાળ નદી છે, તેમાં હજારો વમળ થયા કરે છે. દરેક પળે પ્રત્યેક વમળમાં નવુંજ પાણી આવતું હોય છે, પળવાર તે તેમાં ઘૂમે છે અને પાછું આગળ વહી જાય છે, અને તેની જગ્યાએ પેલા વમળમાં નવું પાણી દાખલ થાય છે. આમ છતાં વમળ તો તેનો તેજ હોય એમ દેખાય છે. તેવીજ રીતે સમગ્ર વિશ્વ મુકરર કરેલા ક્રમ પ્રમાણે પરિવર્તન પામતા જડ પદાર્થના અનંત સમુદ્ર તુલ્ય છે. આપણે તેમજ તમામ દસ્ય સ્વરૂપો તેના નાના નાના વમળને ઠેકાણે છીએ. જડપદાર્થનો અમુક સમૂહ એક વમળમાં એટલે એક મનુષ્યદેહમાં દાખલ થાય છે; ત્યાં અમુક કાળ રહે છે; ત્યાં થોડાં વર્ષ રહી કોઇ બીજા વમળમાં પ્રવેશ કરે છે; તેમ કરતાં તેની આકૃતિ બદલાય છે અને તે અમુક શરીરનું રૂપ ધારણ કરે છે; વળી કેટલાંક વર્ષ પછી તે કોઇ ત્રીજાજ પદાર્થરૂપી વમળમાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રમાણે ક્રમવાર પરિવર્તન ચાલ્યુંજ આવે છે. કોઇ વસ્તુ સ્થિર તો છેજ નહિ. આ મારૂં શરીર અને આ તમારૂં શરીર એમ માનવા જેવું વાસ્તવમાં કંઇ છેજ નહિ. માત્ર સત્ય વસ્તુ તો એક અખંડ પદાર્થનો જે અનંત ભંડાર જુદાં જુદાં નામ રૂપોમાં જગતમાં સચરાચર પથરાઇ રહ્યો છે, તેજ છે. તેના એક બિન્દુને આપણે ચંદ્ર કહીએ છીએ; બીજા બિન્દુને સૂર્ય કહીએ છીએ. કોઇ બિન્દુ મનુષ્ય કહેવાય છે, તો કોઇ બિન્દુ પૃથ્વી

કહેવાય છે. કોઇ બિન્દુ વનસ્પતિ તો કોઇ ખનિજ પદાર્થરૂપે દેખાય છે. આમાંની કોઇ પણ વસ્તુ હમેશાં એકરૂપે રહેતી નથી.બધાંની સ્થિતિમાં, નામમાં અને આકૃતિમાં પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. કોઇવાર તે પદાર્થરાશિ સ્થૂલતાને પામે છે તો કોઇવાર સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણામ પામે છે. સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં પણ બાહ્ય સૃષ્ટિની માફકજ નિરંતર પરિવર્તન થયા કરે છે. જગતની તમામ વસ્તુઓ આકાશ (ઇથર)માંથી પેદા થએલી છે, એટલે આપણે એ "ઇથર"–આકાશનેજ જડપદાર્થના પ્રતિનિધિરૂપ માની લઇએ. પ્રાણની અત્યંત સૂક્ષ્મ આંદોલનયુક્ત અવસ્થામાં એજ આકાશ અથવા "ઇથર" મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એટલે મન પણ સ્થૂળ જગતની પેઠે એક અખંડ પદાર્થરાશિમાંનોજ એક પદાર્થ છે. આકાશનાં જે આંદોલનો મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે જડ નેત્રો તેમને જોવા સમર્થ નથી. પવન એકદમ પડી ગયો હોય એવે વખતે આપણે એકાદ તળાવને કાંઠે ઉભા રહીને જોઇશું, તો આપણને પાણી તદ્દન સ્થિર દેખાશે; કેમકે તેની અંદર ચાલી રહેલા સૂક્ષ્મતર તરંગોને આપણી દષ્ટિ જોઇ શકતી નથી. આપણને તળાવનું પાણી તરંગરહિત દેખાય છે તે ખરૂં; પણ ખરી રીતે તેમાં હજારો સૂક્ષ્મ તરંગો ઉપજ્યાજ કરે છે. આકાશ તત્ત્વમાં જે સૂક્ષ્મ આંદોલનો નિરંતર કંપી રહે છે,તેને જોઇ શકાય એવી દિવ્યદષ્ટિ કોઇ પ્રાપ્ત કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ જણાઇ રહે, કે જગતના તમામ પદાર્થો કેવળ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર છે–તેમાં સ્થૂળતા જેવું કાંઇ છેજ નહિ. જગતમાં આપણે જે જે પદાર્થો જોઇએ છીએ તેમાં તેમની કંપમય સ્થિતિથી ઉત્પન્ન થતી આકૃતિજ માત્ર જોઇએ છીએ. દાખલા તરીકે કોઇ માણસ એકાદ સોટીને એક છેડેથી સળગાવીને તેને જોરથી વીંઝે, તો જોનારને સોટીનું અસલ સ્વરૂપ નહિ દેખાય, પણ પ્રકાશનું એક કુંડાળું દેખાશે. એવુંજ અખિલ વિશ્વના તમામ પદાર્થોનું દેખાવું સમજવું. આપણને વસ્તુની સ્થૂળતા અને આકૃતિનો

આભાસ થાય છે તે, તેની કંપમય સ્થિતિને લઇને જે આકૃતિ અને તેજ હોય છે. કેટલીક ઔષધીઓની અસરથી બેશુદ્ધ થયા વગર ઇં યાતીત ભૂમિકામાં અમુક કાળપર્યંત ગતિ કરી શકાય છે. એવી અ સ્થામાં સૂક્ષ્મ આંદોલનોનો સ્પષ્ટ અનુભવ મળે છે. તમારામાંના ઘણુ સર હંફ્રી ડેવીએ કરેલા વિખ્યાત પ્રયોગની વાત યાદ હશે. એ રસા શાસ્ત્રી કોલસાની ખાણોમાં સળગી ઉઠે એવા વાયુથી થતા અકસ્મા અટકાવવાને માટે પ્રયોગો કરી રહ્યો હતો. એક વેળા તે સપ્રયોગ વ્યાખ્યાન આપતો હતો, તે દરમ્યાન "લાફ્રિંગ ગ્યાસ" હાસ્યજનક વાયુ અસરથી તે એકદમ નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં થોડીવાર સુધી પડી રહ્યો. સ્થિતિમાંથી જાગ્રત થતાંજ તેણે કહ્યું કે આખું જગત કલ્પનાની જ છે અને એ કલ્પનાનાંજ અનેક વ્યકત સ્વરૂપો દૃષ્ટિએ પડે છે. આ અનુભવ થવાનું કારણ એ હતું કે પેલા વાયુની અસરથી જગતનાં સ્થ આંદોલનો તેનાથી ગ્રહણ થઇ શક્યાં નહિ; તેથી સ્થૂળ પદાર્થો તે નજર આગળથી અદૃશ્ય થઇ ગયા. પોતાની આસપાસ સૂક્ષ્મ આંદોલ જ માત્ર જોઇ શકતો હતો તેથી કરીને તેને સમસ્ત વિશ્વ વિચાર અ કલ્પનાની સમષ્ટિરૂપજ દેખાયું. વિચારના સમુદ્રરૂપ જગતમાં દરેક પદ જાણે વિચારનો સૂક્ષ્મ વમળજ હોય એવો તેને અનુભવ થયો.

જેમ જડસૃષ્ટિ એક અખંડ પદાર્થથી પરિવ્યાપ્ત થએલી છે, તેવીજ ર સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ પણ એક અખંડ પદાર્થથી વ્યાપ્ત છે એ તમને હવે સ જાઇ ગયું હશે. એજ પ્રમાણે જો આપણે સ્થૂળ સૃષ્ટિ અને સૂક્ષ્મ સ બેઉના પ્રદેશની પેલી પાર પહોંચીએ છીએ ત્યારે પણ એમજ સમજ છે કે, ત્યાં પણ એક અખંડ આત્મતત્ત્વ સિવાય બીજું કાંઇ છેજ ન

આ સત્યની સામે શંકા લાવી શકાય એમ છેજ નહિ. વર્તમાન સમ ના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે પણ એજ સત્યનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. પદાર્થ વિજ્ઞ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે, જગતની તમામ શક્તિઓનો કુલ સરવ હમેશાં એકનો એકજ રહે છે. વળી એમ પણ સિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે

શક્તિસમૂહ બે પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરે છે. કોઇવાર તે અવ્યક્ત અવસ્થામાં રહે છે તો કોઇવાર વ્યક્ત થઇ વિવિધ શક્તિરૂપે પ્રકટ થાય છે. એ પ્રમાણે અનંતકાળ પર્યન્ત કોઇવાર વ્યક્ત તો કોઇવાર અવ્યક્ત ભાવ ધારણ કર્યાજ કરે છે. આ શક્તિરૂપી પ્રાણનો સંયમ કરવો એનું જ નામ પ્રાણાયામ.

મનુષ્યના શરીરમાં વ્યાપી રહેલો પ્રાણ ફેફસાંની નિરંતર ચાલુ રહેતી ગતિમાં બહુજ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે જણાય છે. ખરેખરો પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવામાટે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાઉપર પણ લક્ષ આપવું પડે છે. એ ક્રિયાદ્વારાજ પ્રાણશક્તિ મનુષ્યદેહને ટકાવી રાખે છે. જો શ્વાસોચ્છ્વાસ અર્થાત્ ફેફસાંની ગતિ બંધ થાય તો શરીરની બીજી ક્રિયાઓ થોડીજ વારમાં આપોઆપ બંધ પડી જાય છે; પરંતુ એવા પણ કેટલાક માણસો જોવામાં આવે છે કે જેઓ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બંધ કર્યા પછી પણ જીવતા રહી શકે છે. અભ્યાસવડે એવું સામર્થ્ય પણ મેળવી શકાય છે. એથી આગળ વધીને કહું તો એવા પણ કોઇ કોઇ યોગીઓ છે કે જેઓ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા અટકાવીને, જમીનમાં દટાઇને પડયા રહે તોપણ પાછા ખોદી કહાડો ત્યારે જીવતાને જીવતાજ. પરંતુ સાધારણ માણસોને માટે તો એમ કહી શકાય કે શરીરની તમામ હિલચાલોમાં શ્વસનક્રિયાજ મુખ્ય છે. સૂક્ષ્મ શક્તિના મૂળ સુધી પહોંચી જવા માટે આ સ્થૂળ શક્તિની પણ મદદ લેવી પડે છે; અને એમ કરતાં કરતાંજ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ શક્તિઓની ચાવી હાથ લાગે છે; અને અંતમાં આપણું પરમ લક્ષ્ય જે આત્મા છે ત્યાંસુધી આપણે ગતિ કરી શકીએ છીએ. શરીરની અંદરની અનેક ગતિઓમાં ફેફસાંની હિલચાલ ઘણીજ સહજ અને પ્રત્યક્ષ છે. જેમ ચાલકચક્ર એન્જીનને ગતિમાં મૂકે છે, તેવી જ રીતે ફેફસાંની ગતિ શરીરની સર્વ ક્રિયાઓને ગતિ આપે છે. એ ગતિની સાથે શ્વાસનો સંબંધ ઘણો નિકટનો છે. શ્વાસપ્રશ્વાસથી એ ગતિ ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ ફેફસાંની હિલચાલ થવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ ચાલુ

થાય છે. ફેફસાં ફૂલે છે એટલે બંબામાં જેમ પાણી ચડે તેમ તેમાં ભરાય છે અને તે દબાય એટલે પાછો વાયુ નીકળી જાય છે. ફેફસ આ ગતિનો ઉત્પાદક પ્રાણ છે. એ ઉપરથી સમજાશે કે પ્રાણાયા શ્વસનક્રિયાસાથે સંબંધ છે; પણ પ્રાણાયામ એટલે શ્વ ક્રિયાનું નિયમન નહિ, પણ જે શક્તિવડે ફેફસાંની આકુંચન અને સ ચન ગતિ ચાલુ થાય છે, તે મૂળ ગતિનું નિયમન એવો પ્રાણાયા ખરો અર્થ છે. જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે ફેફસાંની સાથે સંબંધ ધરા માંસપેશીઓને પણ એ ગતિ મળે છે અને તેથી તેમનું હલનચલન છે. એ શક્તિ શરીરમાં રહેલા પ્રાણમાંથી ઉદ્દભવે છે. માટે જો આપણા કાબુમાં આવે તો ધીમે ધીમે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયા દરેક સ્નાયુ આપણા કાબુમાં આવી જાય. પોતાના શરીરની દરેક મ પેશીને પોતાની મરજી મુજબ હલાવી ચલાવી શકે એવા માણસો જાતે જોયા છે. એમાં કશુંએ આશ્ચર્ય પામવાજેવું નથી. જ્યારે મારા શરીરની અમુક માંસપેશીને મરજી પ્રમાણે હલાવી શકું છું, બધી માંસપેશીને કેમ ન હલાવી શકું ? દરેક માંસપેશી અને દરેક ન મારો હુકમ કેમ ન માને ? એનું કારણ એજ કે હું મારૂં સ્વાિ ગુમાવી બેઠો છું. એથી કરીને કેટલાક સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુ પોત મરજી મુજબ કારભાર કરતા થઇ ગયા છે. હું મારી મરજી પ્રમાણે મ કાન હલાવી શકતો નથી, કારણ કે કાનના સ્નાયુઓ ઉપરથી મારો અ કાર મેં ખોયો છે; પણ પશુઓ તેમના કાનને મરજીમાં આવે તેમ હલ શકે છે. આપણે મનુષ્યજાતિએ તે સ્નાયુઓનો અત્યંત લાંબા કાળ ઉપયોગ છોડી દીધો તેથી કરીને એટલી શક્તિનો ક્ષય થઇ ગયો.

વળી જે ક્રિયાશક્તિ આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ અથવા અવ્ય સ્થિતિમાં આવી પડી છે, તે શક્તિને પાછા આપણે પ્રકટ કરી શક તેમ છીએ. એને માટે માત્ર કુશળતાપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાની જરૂર એમ કર્યાથી આપણા શરીરની અંદરની અનેક ક્રિયાઓ જે અત

આપણા કાબુમાં નથી, ફરીથી આપણી ઇચ્છાને અધીન થઇ રહે એ સંભવિત છે; સંભવિત છે એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવુંજ જોઇએ એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય. આ રીતે વિચાર કરતાં સમજાશે કે શરીરના પ્રત્યેક સ્નાયુને અને પ્રત્યેક નાડીને આપણે તાબે કરી શકીએ છીએ. આ બધું કામ યોગી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કરે છે. તમારામાંના કેટલાકે યોગશાસ્ત્રના અંગ્રેજી અનુવાદ વાંચ્યા હશે, તેમને યાદજ હશે કે "શ્વાસ લેતી વખતે આખા શરીરને પ્રાણથી ભરી દો" એવો તેમાં ઉપદેશ આપેલો છે. અંગ્રેજી અનુવાદકે એમાં "પ્રાણ" શબ્દનો અર્થ "શ્વાસ" એવો કરેલો છે. આ ઉપરથી તમને સ્વાભાવિક રીતે સંદેહ ઉત્પન્ન થશે કે આખા શરીરને વળી શ્વાસવડે કેવી રીતે ભરી શકાય? ખરૂં જોતાં એમાં અનુવાદકનો દોષ છે. શરીરનો દરેક ભાગ પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિથી ભરી શકાય છે; અને તમે તેમ કરી શકો એટલે તમારા શરીરઉપર તમારો અધિકાર આવી ગયોજ જાણવો. તમારા પોતાના શરીરઉપરજ નહિ પણ જગતમાં જેટલા પ્રકારનાં શરીર છે તે સર્વના ઉપર તમારી સત્તા જામી જશે. દેહના તમામ વ્યાધિ, તમામ દુઃખો તમારા એક સંકલ્પથી હઠાવી શકશો. એટલુંજ નહિ પણ તમારા મનોબળથી અન્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ, વ્યાધિ વગેરેનું નિવારણ કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં પ્રકટી નીકળશે. જગતમાં જે કાંઇ સારૂંનરસું છે તે બધુંએ સાંસર્ગિક છે. જેવી રીતે ઉંચી સપાટીપર આવેલા પાણીના સમૂહનું નીચી સપાટીપર આવેલા જળસમૂહ સાથે જોડાણ થતાં પહેલામાંથી બીજામાં જળનું વહન થવા માંડે છે; જેમ ઓછી વધતી ઉષ્ણતાવાળા બે પદાર્થો સમાગમમાં આવતાં બેઉ ગરમી સરખી થતાંસુધી વધારે ઉષ્ણ પદાર્થમાંની ગરમી થોડા ઉષ્ણ પદાર્થમાં દાખલ થાય છે; તેજ નિયમ માનવસૃષ્ટિને પણ લાગુ પડે છે. જેટલે અંશે તમારૂં શરીર પ્રાણશક્તિનાં આંદોલનથી કંપી રહ્યું હોય તેટલે અંશે તમારા શરીરની સાથે સમાગમમાં આવતા બીજાના શરીરને પણ તમે કંપાવી શકશો. જો તમે

બળવાન અને સ્વસ્થ હો તો તમારી સાથે સમાગમમાં આવનારાઓને પણ ધીમે ધીમે તમારા ઓજસૂની અસર થશે, અને તે પણ તમારા જેવીજ સ્થિતિમાં આવવા લાગશે. એથી ઉલટું જો તમે નિર્બળ, નિર્માલ્યજેવા અને માંદા હો તો તમારી સાથે લાંબો વખત રહેનાર વ્યકિત જો સાવધ નહિ રહે, તમારા શરીરમાંથી ઝરતાં પ્રાણનાં મન્દ આંદોલનોમાંથી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કળા જો તે નહિ જાણતો હોય, તો તે પણ થોડાજ વખતમાં તમારાજ જેવો માંદો અને દુર્બળ થઇ જવાનો. એક માણુસ જયારે ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કેવળ મનોબળથીજ બીજાનો વ્યાધિ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરના સ્વાસ્થ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનવસમાજની છેક શરૂઆતની સ્થિતિમાં રોગ મટાડવાની આ જ પદ્ધતિ ચાલતી હતી. ઘણીવાર આપણે અજાણુપણેજ એક બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી દઇએ છીએ. કોઇ ઘણોજ બળવાન માણુસ એકાદ નિર્બળ માણુસની સાથેનો સાથે રહે, તો પેલો નિર્બળ માણુસ કેટલેક અંશે બળવાન બનતોજ ચાલવાનો.

પોતાના બળનો અને આરોગ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાની ક્રિયા બે રીતે થઇ શકે છે. એક તો ઇરાદાપૂર્વક અને બીજી અજાણુપણે. જ્યારે આ ક્રિયા ઇરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનું પરિણામ વધારે ત્વરાથી અને ઉત્તમ પ્રકારનું આવે છે. આવી જાતની ચિકિત્સાનો એક બીજો પણ પ્રકાર છે. તેમાં ચિકિત્સક પોતે ઝાઝો બળવાન અને તંદુરસ્ત ન હોય તોપણુ તે બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી શકે છે. જ્યાં જ્યાં તમે આવા પ્રયોગ જુઓ ત્યાં તમારે સમજીજ લેવું કે, જે એવી રીતે આરોગ્યનો સંચાર કરે છે તેણે કેટલાક પ્રમાણુમાં પ્રાણુ ઉપર કાબુ મેળવ્યોજ હોવો જોઇએ. તે થોડા વખતને માટે પોતાના પ્રાણુમાં એક પ્રકારની વિશેષ ગતિ ઉત્પન્ન કરીને તેનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરી શકે છે.

ઘણીવાર ચિકિત્સક અને રોગી બેઉ એક બીજાથી દૂર રહેતા હોય
ુ આ કાર્ય થઇ શકે છે; પણ ખરૂં જોતાં તેમની વચ્ચે કશું
ર છેજ નહિ. "દૂર" શબ્દનો ખરો અર્થ જો સંબંધરહિતપણું
કરીએ, તો સર્વત્ર એક અખંડ પદાર્થરાશિથી અવિચ્છિન્ન રીતે
। આ જગતમાં દૂર જેવું કાંઇ છેજ નહિ. બેઉ વચ્ચે લાખો યોજ-
અંતર હોય તોપણ જ્યાં સુધી સંબંધ તૂટયો નથી ત્યાં સુધી તે
રનો કશો હિસાબ નથી. વિજળીના તારનો સંદેશો જો એક માઇલ
શકે તો દશ હજાર માઇલ જવાને પણ શી હરકત છે? માત્ર બેઉ
ને જોડનાર તાર અખંડ હોવો જોઇએ. તમે પણ આ જગતરૂપી
ી સમુદ્રમાંના એક બિન્દુરૂપ છો અને સૂર્ય પણ તેવુંજ એક
છે. બેઉની વચ્ચે પદાર્થોનો અખંડ સમુદ્ર પડેલો છે તો પછી
કેવું? નદીના એક ભાગનો બીજા ભાગની સાથેનો સંબંધ જેમ
ડ છે, તેમ જગતના દરેક પદાર્થનું સમજવું. આમ હોવાથી પ્રાણની
એક સ્થાનથી બીજે સ્થાન કેમ ન પ્રેરી શકાય? આની સામે
ાથી કશી દલીલ કરી શકાય એમ નથી. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની
વિષે તમે જે હકીકત સાંભળો છો તે પૂરેપૂરી સાચી છે. પ્રાણની
ને ઘણે દૂર સુધી પ્રેરી શકાય છે; માત્ર પ્રેરનારમાં તેટલું બળ
મે. પણ એક વાત ભૂલશો નહિ. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની વાતોમાં
એક ટકા જેટલીજ વાતો સાચી હોય છે. બાકીની નવ્વાણુમાં
અને ઢોંગ હોય છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાનું કામ લોકો ધારે છે
સહેલું નથી. સેંકડે એકાદ દાખલામાં જ પ્રાણની શક્તિને દૂર
વાની ક્રિયા કદાચ થઈ હોય. બાકીના ઘણાખરા દાખલામાં તો
બને છે કે ચિકિત્સકો દરદીઓનાં શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે રહેલી
પ્રસંચારક શક્તિનોજ લાભ લઇને જશ ખાટી જાય છે. રોગી
આરામ લે અને કોઈ વૈદ્ય કે ડાક્ટર તેને આસડીઆં
ા હેરાન ન કરે, તો તે ઘણીવાર સ્વાભાવિક રીતેજ સાજો

થઇ જાય છે. કુદરતે શરીરમાં એવી શક્તિ મૂકેલી છે. એ શક્તિને મદદ કરવી અને તેના માર્ગમાં જો કાંઇ અડચણ આવેલી હોય તો તે અડચણને આરામવડે, કે બીજા કોઇ દવા વગરના અથવા દવાવાળા ઉપાયવડે દૂર કરવી એટલુંજ માત્ર શાણા વૈદ્ય કે ડાકટરનું કામ છે. ધારો કે કોઇ ગામમાં વિશૂચિકા (કોગળીયું) નો રોગ ફેલાયો. ડાકટરે દવા આપવા માંડી. પણ તેની દવા ઘણીવાર એવી વિચિત્ર હોય છે કે રોગીના શરીરની કુદરતી શક્તિ તેનાથી દબાઇ જાય છે. પછી એક હોમિયોપાથિક ચિકિત્સક આવ્યો. તેણે પોતાની એકાદ દવા અત્યંત અલ્પ પ્રમાણમાં આપી અને ડાકટરના કરતાં વધારે દર્દીઓને સારા કર્યા. કારણ કે તેણે રોગીની કુદરતી શક્તિનો અવરોધ કર્યો નહિ; ઉલટું તેને તેનું કામ કરવા દીધું. વળી શ્રદ્ધાના બળથી ચિકિત્સા કરનાર એથી વધારે રોગીને સાજા કરી શકે. કારણ કે તે પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી અથવા તો દરદીને જ્ઞાન અને ઉત્સાહ આપીને તેની પ્રાણ-શક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે; અને પછી બાકીનું કામ એ શક્તિ પોતેજ કરી લે છે.

પરંતુ શ્રદ્ધાના બળથી વ્યાધિ મટાડનારાઓ હમેશાં એક જાતની ભૂલ કરતા આવ્યા છે. તેઓ એમ સમજે છે કે કેવળ શ્રદ્ધાથીજ લોકો સાજા થઇ જાય છે; પણ તેમ નથી. વાસ્તવમાં એકલી શ્રદ્ધાથીજ કાંઇ બધું કાર્ય થઇ શકતું નથી. એવા પણ કેટલાક રોગ છે કે જેની ખરાબમાં ખરાબ અસર રોગી ઉપર એ થાય છે કે,મને રોગ થયો છે એ વાત તે માનતો જ નથી–સમજતોજ નથી. "હું રોગમુક્ત છું" એવી શ્રદ્ધાપૂર્વક ભાવનાથીજ બધા રોગ મટતા હોય તો આવા યોગી આપોઆપ સાજા થવા જોઇએ. ખરૂં જોતાં રોગને મટાડનાર તો પ્રાણની શક્તિ જ છે. શ્રદ્ધા તો તેને મદદ માત્ર કરે છે. જેણે પ્રાણનો જય કર્યો હોય એવો પવિત્ર પુરુષ પોતાના શરીરના પ્રાણને અમુક વેગથી કંપાયમાન કરે છે; અને પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી તે આંદોલનો બીજાના શરીરમાં દાખલ

। તેના શરીરના પ્રાણને પોતાના જેવીજ સ્થિતિમાં લાવી દે છે.
ણા રોજના બનાવોમાંથી પણ આ બાબતની સાબીતી મળી જાય
હું તમારી આગળ ભાષણ આપું છું ત્યારે શું કરૂં છું ? હું મારા
ી અંદર અમુક પ્રકારનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્ન કરૂં છું;
એ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલે અંશે હું સફળ થયો હોઉં
તેટલે અંશે હું મારા વ્યાખ્યાનને અસરકારક કરી શકું છું. તમે સૌ
નવથી જાણો છો કે જે દહાડે હું ઉત્સાહથી ભરપૂર હોઉં છું તે
, મારા ભાષણમાં તમને ખૂબ રસ પડે છે; અને જે દહાડે મારો
ાહ મન્દ હોય છે તે દહાડે તમને તેટલો રસ પડતો નથી. જેઓ
ભુત શક્તિનો સંચાર કરીને માનવસમાજને ઘણી ઉન્નત સ્થિતિએ
જાય છે એવા પ્રતિભાવાન યુગપ્રવર્તકો પોતાના પ્રાણમાં
. ઉંચાં અને સૂક્ષ્મ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરી શકે છે; અને પ્રાણનો
એટલો તો બળથી પ્રેરી શકે છે કે બીજા માણસોનાં મન ઉપર તેની
પર અસર થાય છે. હજારો મનુષ્યોનાં હૃદય તેમના તરફ આકર્ષાય
અને લાખો કરોડો મનુષ્યો તેમના વિચાર ગ્રહણ કરી લે છે. દુનિ-
ાં જેટલા જેટલા મહાપુરુષો થઇ ગયા છે તે બધાએ કોઇપણ રીતે
શક્તિઉપર અસાધારણ કાબુ મેળવેલો હોય છે; અને એ શક્તિના
થી તેમણે અલૌકિક માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તેઓ પોતાના
સમૂહમાંથી અત્યંત ઉંચા પ્રકારનાં કંપન ઉત્પન્ન કરી શકે છે;
તેના પ્રતાપથી આખા જગત ઉપર તેમનો પ્રભાવ પડે છે. ધર્મના
ામાં અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રકારના કાર્યપ્રદેશમાં જ્યારે જ્યારે
મહાસમર્થ વ્યક્તિને જનસમૂહ ઉપર પ્રભાવ પાડતી જુઓ, ત્યારે
રે નક્કી સમજવું કે એ શક્તિ પ્રાણના સંયમમાંથીજ ઉત્પન્ન થએલી
આ રહસ્ય તેઓના જાણવામાં હોય યા ન હોય તોપણ તેમના અસા-
ણ સામર્થ્યનો આ સિવાય બીજો ખુલાસો બુદ્ધિપૂર્વક આપી શકાય એમ
. એ પ્રાણ તમારા શરીરમાં કોઇ ઠેકાણે વધી પડે છે તો કોઇ

ઠેકાણે જોઇએ તે કરતાં ઓછો થઇ જાય છે. આવી રીતે પ્રાણની ન્યૂનાધિકતા થવી તેનું નામ વ્યાધિ. પ્રાણનું પ્રમાણ જે ઠેકાણે વધી પડયું હોય ત્યાંથી કમી કરી નાખવું અને જ્યાં કમી થઇ ગયું હોય ત્યાં પ્રાણનો સંચાર કરવો, આટલું જો કોઇ કરી શકે તો વ્યાધિનું નિવારણ આપોઆપ થઇ જાય. કયે ઠેકાણે પ્રાણ વધારે છે અને કયાં પ્રાણ ઓછો છે તે જાણી લેવું, એ પણ પ્રાણાયામની ક્રિયાનું એક અંગ છે. અભ્યાસથી ગ્રહણશક્તિ એવી સૂક્ષ્મ થઇ જાય છે કે પગના અંગુઠામાં કે આંગળીમાં જોઇએ તે કરતાં પ્રાણ કમી થઇ ગયો હોય તો તે પણ મન જાણી જાય છે; અને તે ઠેકાણે પ્રાણનું વહન કરાવવાની તેનામાં શક્તિ આવી જાય છે. પ્રાણાયામની અંદર આવી આવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. એ બધી ક્રિયાઓ તમે ધીમે ધીમે ક્રમવાર શીખી શકશો. આગળ ઉપર તમને સમજાઇ જશે કે જુદી શક્તિઓરૂપે વ્યક્ત થતા પ્રાણનો સંયમ કરવો અને તેનો જુદી જુદી ભૂમિકાઓમાં ઉપયોગ કરવો એ રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. દેહની તમામ શક્તિઓને એકાગ્ર કરવાથી શરીરમાંના પ્રાણ ઉપર જય મેળવાય છે. કોઇ માણસ ધ્યાનસ્થ થાય છે ત્યારે પણ તે પ્રાણને એકાગ્ર કરે છે.

મહાસાગર તરફ દૃષ્ટિપાત કરશો તો તમે જોઇ શકશો કે તેમાં પર્વત જેવા ઉંચા અને પહોળા તરંગ કોઇ કોઇવાર ઉત્પન્ન થાય છે; વળી કોઈ ઠેકાણે તેથી નાના તરંગો, કોઈ ઠેકાણે તેનાથીએ નાના તરંગો અને છેક નાના નાના પરપોટા પણ તેમાં પેદા થતા જોવામાં આવે છે; પણ એ સૌની પાછળ તેમના મૂળ આધારરૂપ અનંત મહાસાગર આવેલો છે. એ મહાસાગરની સાથે નાનો સરખો પરપોટો તેમજ પર્વત જેવડો મોટો તરંગ બંને એક સરખી રીતે જોડાએલા છે. એવીજ રીતે સંસારમાં વિવિધ પ્રકારના સામર્થ્યવાળાં માણસો જોવામાં આવે છે. કોઇ મહાસાગરના પર્વત જેવા મહામોજાની માફક સામર્થ્યવાન છે, તો કોઇ ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવી સામાન્ય વ્યક્તિઓ છે; પણ સૌના અસ્તિ-

ા આધાર તેઓ જેની સાથે સંબંધ રાખે છે તે શક્તિના વિશાળ
દની સાથે છે. એ મહાશક્તિની સાથે જીવમાત્ર જન્મથીજ જોડા-
ા છે. જ્યાં જ્યાં જીવનશક્તિનો પ્રકાશ છે ત્યાં ત્યાં તેની પાછળ અનંત
તનો ભંડાર રહેલોજ છે; અને તેમાંથીજ એ શક્તિનો પ્રવાહ ચાલ્યો
ે છે એમ સમજવું. પ્રાણી માત્ર એ શક્તિના વહનને માટે નાની
ી નીકોને ઠેકાણે છે. ખેતરોમાં પાણી વાળવા માટે નીકો કરેલી હોય
ેમાં કોઇ નાની તો કોઇ મોટી હોય છે; પણ તે બધામાં પાણી તો
જ જળાશયમાંથી ચાલ્યું આવે છે. એવુંજ આ અનંત પ્રાણશક્તિનું
સમજવું. ચોમાસામાં કોઇ કોઇ ભેજવાળી જગ્યાએ એક ક્ષુદ્ર
સ્પતિ ઉગે છે. જગતમાં વ્યાપી રહેલા અનંત ચૈતન્યસાગરનો આ
અત્યંત ક્ષુદ્ર પરપોટો છે. તે એટલો સૂક્ષ્મ છે કે સૂક્ષ્મદર્શકની
. વગર જોઈ પણ શકાય નહિ. પણ ક્રમે ક્રમે ઉપરોક્ત શક્તિના
ારમાંથી તે ચૈતન્યનું શોષણ કરે છે અને ઘણે કાળે પશુનું રૂપ પણ
ણ કરે છે. ત્યાર પછી ઉન્નતિક્રમનાં પગથીઆં ચડતાં ચડતાં પશુમાંથી
મનુષ્ય અને મનુષ્યમાંથી દેવની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતનું કામ
લી ધીમી ગતિથી ચાલે છે કે વનસ્પતિમાંથી દેવની કોટિએ પહોંચતાં
ડો-અબજો વર્ષ વ્યતીત થઇ જાય છે.

પરંતુ આપણે તો મનુષ્યદશાએ પહોંચેલા છીએ. આપણે શામાટે
લો બધો વખત થોભવું જોઇએ? સાધનનો વેગ વધારીને આપણે
મ વર્ષનું કામ થોડાંજ વર્ષમાં કેમ સિદ્ધ ન કરી શકીએ? યોગ-
ત્ર કહે છે કે સાધારણ પ્રયત્નથી જે કામમાં ઘણોજ લાંબો સમય
ા છે, તેજ કામ કાર્યકારિણી શક્તિનો વેગ વધારીને બહુજ થોડા
યમાં પણ પૂર્ણ કરી શકાય છે. સર્વવ્યાપી અખૂટ શક્તિભંડાર-
ી મનુષ્યો બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં શક્તિનું શોષણ કરતા કરતા
ગળ વધે છે; પરંતુ એવી રીતે પ્રગતિ કરવાથી તો કદાચ એક મનુષ્યને
ચ અવસ્થાએ પહોંચતાં પાંચ લાખ વર્ષ પણ લાગે; અને પૂર્ણ

સિદ્ધ થતાં બીજાં પણ પાંચ લાખ વર્ષ વીતી જાય! ઉન્નતિના વેગમાં વધારો કર્યાથી આ સમયને અવશ્ય ટૂંકાવી શકાય છે. રીતસર સાધન કરવાથી ૭ વર્ષમાં તો શું પણ ૭ મહિનામાં પણ સિદ્ધિ કેમ ન મળે? વિચાર કરતાં સમજાશે કે આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે અમુક સમય તો લાગવોજ જોઇએ, એવો કોઇ નિયમ નથી. દાખલા તરીકે એક એન્જીનમાં અમુક રતલ કોલસા નાખીએ તો તે કલાકના બે માઇલના વેગથી ચાલી શકે છે. હવે જો તેને આપણે વધારે મોટું, મજબૂત બનાવીને તેમાં વધારે કોલસા પૂરીએ તો વધારે ઝડપથી તે શા માટે ન ચાલે? એવી રીતે આપણે પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અત્યંત તીવ્ર ઇચ્છાથી સખત પરિશ્રમ કરીએ, તો આ ને આ જન્મમાં મુકત થઇ શકીએ એમાં કોઇજ સંદેહ નથી. અલબત્ત, આખરે વહેલી મોડી તો મનુષ્યમાત્રને મુકિત મળવાનીજ; પણ ત્યાં સુધી આપણે થોભવુંજ શા માટે? હાલનાજ મનુષ્યદેહમાં આપણે મુકત કેમ ન થવું? અનંત જ્ઞાન અને અનંત સામર્થ્યના ભોકતા આપણે અત્યારેજ શા માટે ન થઇએ?

આત્માની ઉન્નતિનો વેગ વધારીને કેવી રીતે ઘણા થોડાજ સમયમાં મુકિતના અધિકારી થઇ જવું એ રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે. શકિતના અનંત ભંડારમાંથી શકિતનું આકર્ષણ કરવાની શકિત કેમ કેળવવી અને વધારવી, તથા એક એક માણસ મુકત થઇ જાય ત્યાં સુધી રાહ જોયા વગર ઝપાટાબંધ કેવી રીતે આગળ ચાલ્યા જવું, એ શીખવવા માટે યોગવિદ્યાએ ઉપાય બતાવ્યા છે. મહાપુરુષો, સંતો, સિદ્ધપુરુષો, પયગંબરો—એમણે શું કર્યું છે? માત્ર એકજ જન્મમાં તેઓ માનવજાતિનો આખો જીવનક્રમ પસાર કરી ગયા છે. સાધારણ મનુષ્યો કરોડો વર્ષો સુધી અનેક જન્મ ગ્રહણ કરતે કરતે જે જે અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઇ થઇને મુકત થાય, તે સઘળું તેઓ એકજ જન્મમાં કરીને પાર ઉતરી ગયા છે. બળદના રગશીઆ ગાડામાં ન બેસતાં કોઇ માણસ વિજળીની ગાડીમાં બેસીને મહિનાઓની મુસાફરી

કલાકમાં કરી નાખે; તેની પેઠે તેઓ સમયને પી ગયા અને એકજ
મમાં મુકત બનીને ઉભા રહ્યા. બસ, મુકત થવું છે, આ એકજ
છાથી તેમનું હૃદય ધગી ઉઠયું હતું. બીજો વિચાર તેમના મનમાં
ી શકતો જ નહિ. હૃદયના આવેગના ધક્કાથી તેઓ આગળ વધ્યે જ
ા હતા. કોઇને માટે થોભવાની તેમને ફુરસદ ન હતી. વિશ્રામ લેવાની
ને પરવા ન હતી. જીવનની એક પળ પણ તેમણે ફોકટ બરબાદ
નથી. એકાગ્રતાનો આજ અર્થ છે કે શકિતનો સંચય કરવાની
મમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરીને ઘણા વખતનું કામ થોડા વખતમાં કરી
મવું. એ એકાગ્રતા શીખવનાર વિજ્ઞાન તેજ આપણો રાજયોગ.
કેટલાક તરફથી એક પ્રશ્ન પૂછાય છે કે પ્રાણાયામ અને પ્રેતતત્ત્વ-
ા (સ્પિરીચ્યુઆલીઝમ) વચ્ચે કાંઇ સંબંધ છે ખરો? એ વિદ્યા
પ્રાણાયામનું એક ચોકકસ અંગ છે. પરલોકમાં વસતા આત્માઓ
ત્તત્વ ભોગવે છે એ વાત જો સાચી હોય અને માત્ર આપણે તેમને
ી શકતા નથી એટલોજ આપણી અને તેમની વચ્ચે અંતરાય હોય;
અત્યારે, આજ ઓરડામાં, સેંકડો, હજારો આત્માઓ હાજર હોય
ઘણુંજ બનવાજોગ છે. કદાચ આપણે તેમનાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનાં બનેલાં
રમાં થઇને દિવસમાં સેંકડો વાર પસાર થતા હોઇશું. તેઓ
કદાચ આપણને જોઈ શકતા ન હોય, અડકી શકતા ન હોય
પણ માની શકાય એવું છે. જેમ એક વર્તુળની અંદર બીજું
ળ સમાઇ શકે, તેમ એક દુનિયાની અંદર બીજી દુનિયા આવી
લી છે. એકજ ભૂમિકામાં વસનારા જીવો એક બીજાને જોઇ શકે
આપણે પંચ ઇન્દ્રિયયુકત પ્રાણીઓ છીએ અને આપણા શરીર-
ા પ્રાણ અમુક વેગથી કંપી શકે એવા ધોરણ ઉપર આપણાં શરીર
યાં છે. જેમનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણાં શરીરના પ્રાણના જેટલા
વેગથી કંપાયમાન થતો હોય, તેમનેજ આપણે જોઇ શકીએ. પણ
ાનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણા પ્રાણ કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનાં

આંદોલનથી કંપાયમાન થતો હોય, તેમને આપણે નજ જોઇ શકીએ. પ્રકાશ પણ એક વિશેષ પ્રકારના આંદોલનમય આકાશનુંજ સ્વરૂપ છે. એક સેકન્ડમાં આકાશમાં અમુક સંખ્યાનાં આંદોલન થાય ત્યાં સુધીજ તેનો પ્રકાશ ઝીલવાની આપણાં નેત્રોમાં શક્તિ છે. તે કરતાં આંદોલનની સંખ્યા વધી જાય એટલે પ્રકાશની ઉજ્વલતા અમુક હદ કરતાં વધી જાય છે, અને તેથી તે પ્રકાશને આપણે જોઇ શકતા નથી; પણ જો એવાં પણ પ્રાણીઓ હોય કે જેમનાં ચક્ષુઓમાં એ પ્રકાશને ઝીલવા જેટલું સામર્થ્ય હોય, તો તેઓ તેને જરૂર જોઇ શકે. વળી એથી ઉલટું તેજનાં આંદોલન અમુક સંખ્યા કરતાં ઓછાં હોય તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો પ્રકાશ એટલો મંદ થઇ જાય છે કે, તેને પણ આપણે જોઇ નથી શકતા. આમ છતાં ઘુવડ બિલાડી વગેરે નિશાચર પ્રાણીઓ એ મંદ પ્રકાશને પણ જોઇ શકે છે. માત્ર જેટલા પ્રદેશમાં પ્રાણ અમુક વેગથી કંપાયમાન થતો હોય તેટલાજ પ્રદેશને આપણી દૃષ્ટિ વીંધી શકે છે. વાયુનો દાખલો લઇએ. પૃથ્વીની સપાટીથી આશરે સો માઇલ સુધી ઓછી વધતી ઘટતાવાળા વાયુના થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. વાયુનો જે થર પૃથ્વીની નજીક છે તે તેનાથી ઉપરના થર કરતાં વધારે ઘટ્ટ છે; અને જેમ જેમ આપણે ઉપર ચડતા જઇએ તેમ તેમ હવા વધારે વધારે પાતળી થતી જોવામાં આવે છે. સમુદ્રમાં પણ એજ નિયમ છે. તેમાં આપણે જેમ જેમ ઉંડા જતા જઇએ તેમ તેમ તેનું પાણી વધારે વધારે ઘટ્ટ હોય છે. જે પ્રાણીઓ સમુદ્રને તળીએ રહે છે તેઓ કદિ તેની સપાટી ઉપર આવી શકતાં નથી; અને જો આવે તો આવતાં વારનેજ તેઓ મરી જાય. તેમનાં શરીર પાણીના થરનું દબાણ ખમવાનેજ ટેવાઇ ગએલાં હોય છે. પાણીની સપાટીપર આવે તો એ દબાણ જતું રહે એટલે તેમનાં શરીર આપોઆપજ ફાટીને કકડે કકડા થઇ જાય.

એજ રીતે આખું વિશ્વ જાણે "ઇથર"—આકાશનો એક અનંત સમુદ્ર છે એવી કલ્પના કરો. સમુદ્રની માફક અહીં પણ ચઢતા ઉતરતી

દ્રતાવાળા અને પ્રાણશકિતના જુદા જુદા વેગથી કંપાયમાન થવા-ળા આકાશના અનેક થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. આકાશ મુદ્રના કેન્દ્ર આગળ આકાશનાં આંદોલનનો વેગ સાથી વિશેષ પ્રબળ ાય છે. ત્યાંથી જેમ દૂર જતા જઇએ તેમ તેમ એ આંદોલનનો વેગ ામો પડતો જાય છે. હવે એમ ધારો કે એક સરખા વેગવાળા આંદો-નના પ્રદેશના જુદા જુદા થર બનેલા છે. અમુક વેગવાળાં આંદોલ-ના પ્રદેશનો વિસ્તાર ધારો કે પચાસ લાખ માઇલ સુધીનો હોય, તેના છી બીજા પચાસ લાખ સુધીના પ્રદેશમાં એથી વધારે વેગવાળાં આંદો-નો થતાં હોય; એ પ્રમાણે લાખો કરોડો માઇલના વિસ્તારની કલ્પના રો. સિદ્ધ દશાને વિશ્વસમુદ્રનું મધ્ય બિન્દુ કલ્પી લો. એ સ્થિતિથી ાપણે જેટલા દૂર, તેટલા પ્રમાણમાં આંદોલનનો વેગ ધીમો. જડ પદા-ર્થોનો થર સૈાથી આઘેનો છે; મનનો થર તેના કરતાં વધારે નજીકનો અને આત્મા તો બરાબર મધ્ય બિન્દુને ઠેકાણે છે. હવે તમને સમ-ાશે કે જેઓ એક થરમાં રહેલાં છે તેઓ એક બીજાને ઓળખી શકે ; પણ તેઓ તેમનાથી ઉપલા અથવા નીચેના થરમાં રહેનારા જીવોને ેઇ શકે નહિ.

પરંતુ જેવી રીતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર કે નલિકાયંત્રની મદદથી આપણાં ત્રોની કુદરતી શકિતમાં વધારો કરીને ઘણાજ સૂક્ષ્મ અથવા દૂરના દાર્થોને પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ; તેવી રીતે આપણા મનમાં ાગવિદ્યાની મદદથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરીને બીજા રોમાં અર્થાત્ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવોને પણ આપણે જોઇ શકીએ. ા રીતે યોગી અહીં રહ્યો રહ્યો પણ સપ્તલોકમાં શું શું ચાલી રહ્યું તે જોઇ શકે છે. જે ઓરડામાં આપણે બેઠા છીએ તેમાં જેમને ાપણે ન જોઈ શકીએ એવા જીવો પણ રહેલા છે; પરંતુ તેમના પ્રાણનાં ાંદોલન આપણા પ્રાણનાં આંદોલનથી જુદા પ્રકારનાં છે. કેટલાકનાં ાંદોલનનો વેગ આપણાથી વધારે છે અને કેટલાકનો આપણાથી ધીમો

છે. જે મૂળ પદાર્થ–પ્રાણનાં આપણાં શરીર બનેલાં છે તેજ પ્રાણનાં તેમનાં શરીર પણ બનેલાં છે. એકજ અનંત પ્રાણ–સમુદ્રના આપણે અને તેઓ જુદી જુદી ઘનતાવાળા અંશો છીએ. ફરક માત્ર આંદોલનના વેગનો છે. હવે જો હું મારા મનને વધારે વેગવાળાં આંદોલનથી કંપાયમાન કરી શકું, તો પછી હાલ હું જે થરમાં છું ત્યાં રહી શકું નહિ. હું તમને જોઇ ન શકું. તમે મારી નજર આગળથી અદશ્ય થઇ જાઓ અને જેમનાં આંદોલન મારા જેટલાંજ હોય તેઓજ મારી નજરે દેખાય. આવા બનાવનો તમારામાંના કોઇ કોઇને અનુભવ પણ થયો હશે. આ રીતે પોતાના મનને ઉંચાંમાં ઉચાં આંદોલનવાળી સ્થિતિમાં લઈ જવાની ક્રિયાને યોગશાસ્ત્ર એકજ શબ્દમાં "સમાધિ" કહે છે. એ સમાધિની અમુક કનિષ્ઠ પ્રકારની સ્થિતિએ પહોંચતાં, સામાન્ય મનુષ્યને અદશ્ય હોય એવા જીવોનું તથા તેમની સ્થિતિનું દર્શન થઈ શકે છે. એમાં માત્ર મનને ઉંચાં આંદોલનવાળી સ્થિતિએ–કે જે સ્થિતિને આપણે ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાનની અવસ્થા કહીએ છીએ–તે સ્થિતિએ મનને પહોંચાડવાથી અતીન્દ્રિય જીવગણોને પણ આપણે જોઇ શકીએ. પરંતુ એ સ્થિતિ કાંઇ સમાધિની સર્વોત્તમ સ્થિતિ નથી. ઉંચામાં ઉંચી સમાધિમાં તો આપણને બ્રહ્મનું દર્શન થવું જોઇએ. જેમ માટીના એક ટુકડાને જાણ્યાથી માટીના બધા સમૂહનું જ્ઞાન થઇ રહે છે; તેમ બ્રહ્મને જાણ્યાથી આખા વિશ્વનું જ્ઞાન આપોઆપ થઇ રહે છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે પ્રેતતત્ત્વવિદ્યામાં જેટલો અંશ સત્ય છે, તેટલા તમામ અંશનો પ્રાણાયામમાં સમાવેશ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જ્યારે કોઇ પણ મંડળ કે સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ અતીન્દ્રિય અથવા ગુપ્ત તત્ત્વને જાણવાનો પ્રયાસ કરતા હોય, ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે તેઓ અમુક પ્રમાણમાં રાજયોગનુંજ પાલન કરે છે અને એક અથવા બીજા રૂપમાં પ્રાણાયામનોજ અભ્યાસ કરે છે. જ્યાં જ્યાં તમે અસાધારણ શક્તિનો આવિર્ભાવ જુઓ

ત્યાં ત્યાં એ સર્વ શક્તિ પ્રાણના પરિચાલનમાંથી જ ઉત્પન્ન થઇ છે એમ તમારે સમજી લેવું. હું એથી પણ આગળ વધીને તમને જણાવું છું કે ભૌતિક પદાર્થવિજ્ઞાન પણ એક પ્રકારનો પ્રાણનો જ સંયમ છે. વરાળયંત્રને કોણ ગતિ આપે છે? વરાળદ્વારા તેમાં પ્રાણજ કામ કરી રહ્યો છે. વિજળીના અદ્ભુત સામર્થ્યમાં પણ હું તો પ્રાણનું જ બળ જોઇ રહ્યો છું. પદાર્થવિજ્ઞાન એટલે શું? તે પણ બાહ્ય પ્રક્રિયાઓવડે પ્રાણ–શક્તિનું નિયમન કરવાની વિદ્યા છે. જે પ્રાણ માનસિક શક્તિઓ રૂપે પ્રકટ થાય છે તેનું નિયમન પણ માનસિક ક્રિયાઓવડે થઇ શકે છે. પ્રાણના સ્થૂળ સ્વરૂપનું સ્થૂળ ક્રિયાઓવડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તે સ્થૂળ પદાર્થવિજ્ઞાન, અને તેના સૂક્ષ્મ રૂપનું સૂક્ષ્મ માનસિક ક્રિયાવડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તેનું નામ રાજયોગ.

# अध्याय ४ थो--प्राणनुं आध्यात्मिक रूप

યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે કરોડની અંદર 'ઇડા' અને 'પિંગલા' નામની બે નાડીઓ રહેલી છે અને કરોડની અંદર રહેલી જ્ઞાનરજ્જુમાં "સુષુમ્ણા" નામની એક પોકળ નાડી છે. એ પોકળ નાડીના નીચલા ભાગમાં, જેને યોગીઓ "કુંડલિની" કહે છે તેનું સ્થાન છે. એ કુંડલિની ચક્રની આકૃતિ ત્રિકોણાકાર છે. યોગવિદ્યાની રૂપક ભાષામાં કહીએ તો એ ઠેકાણે કુંડલિની શક્તિ ગોળ કુંડાળું વળીને પડી રહેલી છે. જ્યારે તે જાગ્રત થાય છે ત્યારે ઉપરોક્ત સુષુમ્ણા નામની પોકળ નાડીમાં થઇને જોરશેર ઉંચે ચડવા લાગે છે; અને જેમ જેમ તે એક એક પગથીયું ઉંચે ચડે છે તેમ તેમ મનનાં આવરણો ભેદાતાં ચાલી મનનો વિકાસ થવા લાગે છે; નાના પ્રકારનાં અલૌકિક દશ્યો દેખાવા લાગે છે; અને યોગીને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિની

ઉંચે ચડતાં ચડતાં ઠેઠ મસ્તક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે યોગી મ
અને શરીરથી સંપૂર્ણ અંશે છૂટો પડી જાય છે અને તેનો આત્મ
મુક્ત દશા અનુભવે છે.

જ્ઞાનરજ્જુ એક પ્રકારના મગજને મળતા પદાર્થની બનેલી
ગોળ અંકોડા એક બીજા સાથે જોડીને બનાવેલી સાંકળના જેવી
જ્ઞાનરજ્જુની આકૃતિ હોય છે. તેનો ડાબો ભાગ તે ઇડા, જમણો ભા
તે પિંગલા અને એ જ્ઞાનરજ્જુના બરાબર મધ્ય ભાગમાં થઇને પસ
થતી પોકળ નાડી તે સુષુમ્ણા. જે ઠેકાણે કમ્મરના નીચલા ભાગ
કરોડની છેક નીચેની ગાંઠો આવેલી છે, ત્યાં આગળ અત્યંત સૂક્ષ
દોરી જેવો એક પદાર્થ ઠેઠ નીચે સુધી આવેલો છે. તેની અંદર પ
પેલી પોકળ સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે; પણ ઉપરના કરતાં એ સ્થળે
વધારે ઝીણી બનેલી છે. નાભિનીચે આવેલા જ્ઞાનતંતુના કે
સુધી એ નાડી પહોંચી ગઇ છે. એ કેન્દ્ર આધુનિક શારીરશાસ્ત્રના મ
પ્રમાણે ત્રિકોણાકૃતિનું છે. સુષુમ્ણા નાડીનું મોં ત્યાં આગળ બ
થઇ ગએલું છે. જ્ઞાનરજ્જુની અંદર એવાં અનેક ચક્રો છે, તેને યોગીઓ
જુદાં જુદાં પદ્મોનાં નામથી ઓળખાવે છે.

યોગીઓ જણાવે છે કે છેક નીચેના મૂળાધાર ચક્રથી આરંભી
માથાની ટોચ આગળ આવેલા સહસ્રદલપદ્મ સુધીમાં કેટલાંએક ચ
આવેલાં છે. એ ચક્રોને જ્ઞાનતંતુઓનાં જુદાં જુદાં કેન્દ્રો માનીએ
તેમના વિષે યોગવિદ્યામાં જે કહેલું છે તે આધુનિક શારીરશાસ્ત્ર
મદદથી ઘણું સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. આપણે જાણીએ છીએ
શરીરમાં બે પ્રકારના જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ વહન કરે છે. એક આંતરમુ
અને બીજો બહિર્મુખી; એક જ્ઞાનાત્મક અને બીજો ગત્યાત્મક; એ
કેન્દ્રાભિમુખી અને બીજો કેન્દ્રાપસારી—એવાં જુદાં જુદાં નામથી
ઓળખાય છે. તેમાંના એકનું કામ મગજ સુધી લાગણીની અસર પહોંચ
ડવાનું છે અને બીજાનું કામ મગજના સંદેશાને બહારના અવયવ સું

લઇ જવાનું છે. એ બેઉ પ્રવાહ અંદરના છેડા આગળથી ભેગા થાય છે. હવે પછી એ સંબંધી જે હકીકત કહેવામાં આવશે તેને બરાબર સમજી લેવા સારૂ બીજી પણ કેટલીક વાતો લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞાનરજ્જુનો જે ભાગ મગજ સુધી ગયો છે તે છેડા આગળ એક ગાંઠનો આકાર ધારણ કરે છે. તે મગજ સાથે જોડાએલો નથી, પણ મગજના નરમ પદાર્થમાં જાણે તરતો હોય એવી રીતે આવી રહેલો છે. આથી કરીને કદાચ મગજ ઉપર પ્રહાર થાય તોપણ તેના આઘાતની અસર પેલા નરમ પદાર્થને લીધે ઘણી ઓછી થઈ જાય છે અને જ્ઞાનરજ્જુની ગાંઠ સુધી પહોંચતી નથી. આ વાત કેટલી ઉપયોગી છે તે તમને આગળ ઉપર સમજાશે. વળી બધાં ચક્રોમાં ખાસ કરીને ત્રણ ચક્રો ઘણાંજ અગત્યનાં છે. એક તો સૌથી નીચેનું મૂળાધાર ચક્ર; બીજું માથાની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલ–પદ્મ; અને ત્રીજું મૂળાધારની જરાક ઉપર એટલે નાભિ આગળનું સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર.

વળી પદાર્થવિજ્ઞાનનો પણ એક સિદ્ધાંત અત્ર લક્ષમાં લેવા જેવો છે. આપણે વિદ્યુત્ તથા તેને લગતી અનેક શક્તિઓ વિષે સાંભળીએ છીએ, પણ એ વિદ્યુત્‌નું સ્વરૂપ શું છે તે કોઇ જાણતું નથી. માત્ર તે એક પ્રકારની ગતિ છે એટલુંજ આપણને કહેવામાં આવે છે. જગતમાં નાના પ્રકારની ગતિઓના વ્યાપાર આપણે જોઇએ છીએ. ત્યારે તેમાં અને વિદ્યુત્‌માં શો તફાવત છે? ધારો કે આ મેજ એવી રીતે હાલે કે જે પરમાણુઓનું તે બનેલું છે તે બધાં જુદી જુદી દિશામાં ગતિ કરવા માંડે. વિદ્યુત્‌ની અસર આથી ઉલટી છે. તેનાવડે તમામ પરમાણુઓ એકજ દિશામાં હલનચલન કરવા લાગે છે. બધાં પરમાણુઓને એકજ દિશાએ ગતિવાળાં કરવાનું કામ વિદ્યુત્‌શક્તિનું છે. આ ઓરડામાં જે હવા છે તેનાં બધાં પરમાણુ જો એકજ દિશામાં ગતિ કરવા માંડે તો એક મહા પ્રચંડ બૅટરી–વિદ્યુદુત્પાદક યંત્રની રચના થઇ જાય.

શારીરશાસ્ત્રની એક બીજી વાત પણ આપણા યોગના અભ્યાસમાં

જરૂરની છે. તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનું જે કેન્દ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગ
નિયમન કરે છે, તેની સત્તા જ્ઞાનતંતુના સમગ્ર તંત્ર ઉપર ઘણી પ્ર
છે. તે ફેફસાંની ગતિને વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તદુપરાંત જ્ઞાનતં
તમામ કેન્દ્રો ઉપર કાબુ ધરાવે છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસપ્રશ્વાસનો શા માટે અભ્યાસ કર
કહ્યું છે તેનું કારણ હવે તમે કળી શકશો. પ્રથમ તો નિયમિત
શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. તેમ થાય એટલે શરી
તમામ પરમાણુઓની ગતિ પણ નિયમિત રીતે એક સરખી ચાલવા લ
આપણું મન પણ જ્યારે અનેક વિષયોમાં ન ભટકતાં એકાગ્ર થઇ
ત્યારે તે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમ થતાં શરી
સમગ્ર જ્ઞાનતંતુઓનો પ્રવાહ વિદ્યુત્‌ના પ્રવાહની માફક એક સ
ગતિએ વહન કરવા લાગે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં સા
થઈ ચૂક્યું છે કે જ્ઞાનતંતુઓમાં વિદ્યુત્‌પ્રવાહની અસરથી વિદ્યુત
જાગ્રત થવા લાગે છે. આ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે જ્યારે જ્ઞાનતં
પ્રવાહ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિના રૂપમાં પરિણુતિ પામે છે ત્યારે તેમનું સ
વિજળીથી ભરેલા કોઇ પદાર્થના જેવું થઇ જાય છે, શરીરની ત
શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે એકતાન થઇ જાય, એકજ વિષયાભિ
બની જાય, ત્યારે તેમાંથી ઇચ્છાશક્તિની એક પ્રચંડ બૅટરી ઉત્પન્ન
છે. આ બળવાન શક્તિભંડારને પેદા કરવા તરફ યોગીનું હમેશાં
રહે છે. શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા શામાટે આટલી બધી અગત્યની છે
પ્રયોજન આ રીતે શારીરશાસ્ત્રની મદદથી સમજાઇ જાય છે.
પ્રયોજન સારાંશમાં કહીએ તો શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિમુખી
ઉત્પન્ન કરવાનું અને શ્વાસપ્રશ્વાસને લગતાં અવયવો સાથે સંબંધ
વનાર જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્રની મારફતે બીજાં કેન્દ્રોને કાબુમાં લાવવાનું
આટલું થયા પછી મૂળાધાર ચક્રની અંદર સુષુપ્તિ અવસ્થામાં પડી ર
કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરવા તરફ પ્રાણાયામના અભ્યાસીનું લક્ષ રહે

આપણે કોઇ પણ પદાર્થ જોઇએ છીએ અથવા તેની કલ્પના કરીએ છીએ, અથવા સ્વપ્નમાં કોઇ પદાર્થને જોતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે તે સર્વને અમુક *દિશામાંજ જોઇએ છીએ. એવી સર્વ દિશાઓને આપણે મહાકાશ એવું નામ આપેલું છે. પણ યોગી જ્યારે બીજાના મનના વિચાર પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા કોઈ અતીન્દ્રિય પદાર્થનું દર્શન કરે છે, ત્યારે જે આકાશમાં તે પદાર્થ અથવા વિચારને જુએ છે તેને ચિદાકાશ કહે છે. આપણું મન હમેશાં બાહ્યાભિમુખી હોવાથી આપણી દરેક કલ્પના મહાકાશની અંદરજ રચાય છે. પણ મન જ્યારે અંતર્મુખ થાય છે અને બહારના કોઇ પણ પદાર્થ તરફ તે ગએલું હોતું નથી ત્યારે તેનો વ્યાપાર ચિદાકાશમાં ચાલતો હોય છે. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થતાં તે સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે જે જે અનુભવ થાય છે તે બધો ચિદાકાશમાંજ થાય છે. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે કુંડલિની શક્તિ સુષુમ્ણા નાડીના સૌથી ઉપરના છેડા સુધી એટલે છેક મસ્તિષ્ક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે તો ચિદાકાશમાં કેવળ વિષયશૂન્ય જ્ઞાનનોજ અનુભવ થાય છે. સ્થૂળ વિદ્યુત્ સંબંધી આજ સુધીમાં આપણને જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે તે જોતાં તેનું બળ યોગબળ આગળ કશાજ હિસાબમાં નથી. આપણે વિજળીના તારની મદદથી વિજળીનો પ્રવાહ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલી શકીએ છીએ:+ પરંતુ પ્રકૃતિને તો તારની પણ જરૂર પડતી નથી. તે પોતાનો અત્યંત બળવાન શક્તિ-પ્રવાહ વગર

* દિશા અને કાલ એ તત્ત્વજ્ઞાનના પારિભાષિક શબ્દો છે. આપણો બધો અનુભવ દિશા અને કાલથી મર્યાદિત છે. કોઇ પણ પદાર્થ જેને આપણે જોયો, તેને અમુક સ્થળનો આધાર હોવો જોઇએ અને તે જગ્યાએ તે અમુક સમયે હોવો જોઈએ. મારી સામે ખડીઓ છે તે મેજપર છે. મેજ પર ન હોય તો જમીનપર હોય પણ અધિષ્ઠાન વગર તે નજ રહી શકે. ભા. ક.

\+ આ ગ્રંથ સ્વામીજીએ રચ્યો તે વખતે તાર વગરના સંદેશા મોકલવાનો પ્રયોગ સફળ થયો ન હતો. અત્યારે તો ભૌતિક વિજ્ઞાને એટલી પ્રગતિ કરી દીધી છે, અને સ્વામીજીની આગાહી સાચી પાડી છે. ભા. ક.

તારે પણ એકથી બીજે ઠેકાણે પ્રેરી શકે છે. આ ઉપરથી તમને જાશે કે સંદેશો મોકલવામાં તારની ખરી રીતે જરૂર તો નથીજ; તેની મદદ વગર આપણે કામ કરી શકતા નથી, માટેજ આપણને ઉપયોગ કર્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણે કોઇ પણ બાહ્ય પદાર્થ જોઇએ છીએ અથવા તેને સાંભળીએ છીએ ત્યારે જે અમુક લાગણી આપણને થાય છે, તે લ પ્રથમ શરીરમાં અને ત્યાર પછી મગજ સુધી પ્રવેશ કરે છે. ત્યાર શરીર જે ક્રિયા કરે છે તેની ઉત્પત્તિ પણ પ્રથમ મગજમાંથી શ ક્રિયારૂપે શરીરના કોઇ અવયવદ્વારા બહાર આવે છે. આ રીતે ણીના સંદેશા લઇ જવા લાવવાનું કામ જ્ઞાનતંતુરૂપી તારનાં દોરડાં છે. જ્ઞાનરજ્જુમાં આવેલા ×જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક જ્ઞાનતંતુઓની રેષાઓને યોગીઓની પરિભાષામાં ઇડા અને પિંગલા નાડી કહે આવી છે. એ બેઉ નાડીઓની મારફતે જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક શ પ્રવાહ વહન કરે છે. પણ સવાલ એ ઉભો થાય છે કે કોઇ પણ રના મધ્યવર્તી પદાર્થની મદદ વગર મન પોતાના ભાવ બહાર દિશાએ કેમ પ્રેરી ન શકે? અને બહારની ખબરો પણ જ્ઞાનતંતુ મદદ વગર તે શા માટે ગ્રહણ ન કરી શકે? કુદરતમાં આવો વ નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે તે આપણે જોઇએ છીએ. યોગીઓ ક કે જો તમે આટલી શક્તિ મેળવી લો તો તમે જડ વસ્તુના મ માંથી છૂટી ગયા જાણો; પણ હવે એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી કેવી : કરોડના મધ્ય ભાગમાં આવેલી સુષુમ્ણા નાડીમાં થઇને જો તમે તંતુનો પ્રવાહ પ્રેરી શકો તો આ કોયડો આપોઆપ ઉકલી જાય.

× શરીરના અવયવમાંથી મગજને લાગણીનું ભાન કરાવનાર તે ત્મક. જેમકે મચ્છર કરડે છે એવું જ્ઞાન મગજને જેનાથી થાય છે તે મચ્છરને હાંકી મૂકો એવી મગજની આજ્ઞા હાથ સુધી પહોંચાડનાર તે કર્મ

સના મનેજ જ્ઞાનતંતુઓની જાળ પોતાની સગવડને ખાતર ઉત્પન્ન કરી છે; માટે મન જો ધારે તો તેને તોડી પણ શકે છે અને તેની મદદ વગર પણ તે પોતાનું કામ ચલાવી શકે છે. આ પ્રમાણે થાય તોજ આપણને સર્વોત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને દેહનાં બંધન છૂટી જાય. સુષુમ્ણા નાડીને તાબે કરવાના કાર્યને યોગીઓ એટલામાટેજ પ્રાધાન્ય આપે છે. જો તમે બીજા જ્ઞાનતંતુઓનો ઉપયોગ કર્યા વગર ઉપરોકત પોકળ નાડીમાં થઇને વિચાર અથવા લાગણીના પ્રવાહને પ્રેરી શકો તો તમારૂં કાર્ય સિદ્ધ થયું જાણવું. યોગવિદ્યા કહે છે કે એમાં અસંભવિત જેવું કાંઇજ નથી.

સાધારણ માણસોની સુષુમ્ણા નાડીનું નીચલું છિદ્ર બંધ હોય છે; જેથી એની મારફતે તેઓ કશું કામ લઇ શકતા નથી. એ છિદ્ર ઉઘાડીને તેની મારફતે લાગણી અને ભાવનો પ્રવાહ ચલાવવાની ક્રિયા યોગશાસ્ત્રમાં બતાવેલી છે. એ ક્રિયાનો અભ્યાસ થયેથી બીજા જ્ઞાનતંતુઓને બદલે સુષુમ્ણાની મારફતે જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલવા માંડે છે. શરીરયંત્રની એવા પ્રકારની રચના છે કે જ્યારે કોઇ પણ જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્રને બાહ્ય પદાર્થનો આઘાત લાગે છે ત્યારે તે સામો પ્રત્યાઘાત કરે છે. આ પ્રત્યાઘાતની અસર શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થાનોમાં જુદા જુદા પ્રકારથી થાય છે. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિ-કેન્દ્રો છે તેમના બે વિભાગ કરી શકાય છે. એક તો જ્ઞાનરહિત ગતિયુક્ત કેન્દ્ર, એટલે આપણને ખબર ન પડે તેમ સ્વાભાવિક રીતે જે પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય; અને બીજાં ચૈતન્યમય કેન્દ્ર, એવા બે પ્રકાર છે. પહેલા વર્ગનાં કેન્દ્રોના પ્રત્યાઘાતવડે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે; અને બીજા પ્રકારનાં કેન્દ્રોના પ્રત્યાઘાતવડે પ્રથમ જ્ઞાન અને પછી ગતિ પેદા થાય છે. આપણને બહારના કોઇપણ વિષયનું જે કાંઇ જ્ઞાન થાય છે તે હમેશાં બાહ્ય વિષયના આપણા જ્ઞાનકેન્દ્ર ઉપર થતા આઘાતના જવાબમાં તે કેન્દ્ર જે પ્રત્યાઘાત કરે છે તેનું પરિણામ છે. ત્યારે કોઇ પૂછશે કે સ્વપ્નમાં આપણે નાના પ્રકારના વિષ-

યનો અનુભવ કરીએ છીએ તે વખતે આપણા જ્ઞાનકેન્દ્ર ઉપર આઘાત કરનાર કોઇ ખરેખરો પદાર્થ તો હોતો નથી. આ ઉપર વિચાર કરી જોતાં સમજાશે કે જેવી રીતે ગત્યાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ શરીરનાં જુદાં જુદાં કેન્દ્રોમાં રહેલી છે, તેવીજ રીતે શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ જરૂર અવ્યક્તભાવે રહેલી હોવી જોઇએ. દાખલા તરીકે, ધારો કે હું એક શહેર જોઉં છું. નગર નામનો જે બાહ્ય પદાર્થ છે, તેનું સ્વરૂપ મારાં નેત્રો ઉપર પડતાં મારા મન ઉપર એક પ્રકારનો આઘાત થાય છે. તેના પ્રત્યાઘાત રૂપે મારા મનમાં એક ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. તેના પરિણામે મને શહેરના અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે બાહ્ય વિષયદ્વારા આપણા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જે અસર પેદા થાય છે, તેના પરિણામે મગજની અંદર એક ક્રિયા ચાલવા લાગે છે અને તેથી કરીને મગજનાં તમામ પરમાણુઓને ગતિ મળે છે. હવે આ વાતને ઘણા દિવસ થઇ જાય તોપણ એ શહેરનું ચિત્ર મારા સ્મરણ-પટ ઉપર આલેખાએલું રહેશે. સ્મૃતિ અને સ્વપ્ન બેઉ ઉપર વર્ણવી તેવીજ માનસિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે, પણ તેમાં જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની ગતિ કાંઇક મન્દ છે એટલુંજ. તોપણ મગજની અંદર સાધારણ વેગથી આંદોલન ઉત્પન્ન કરનાર, આઘાત કરનાર કોણ? એ સવાલ તો હજી જેવો ને તેવોજ રહ્યો. બાહ્ય પદાર્થનું પ્રથમ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરાવનાર લાગણીનું આ કામ છે એમ તો કહી શકાયજ નહિ. ત્યારે આ ઉપરથી આપણે એવું અનુમાન બાંધી શકીએ કે બાહ્ય પદાર્થના જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર શરીરના કોઇને કોઇ સ્થાનમાં સંચિત થતા હોવા જોઇએ. તેમના દ્વારાજ શરીરનાં જુદાં જુદાં કેન્દ્રો ઉપર પ્રતિક્રિયા થવાથી સ્મૃતિ અને સ્વપ્નનો અનુભવ, જે મૂળજ્ઞાન કરતાં ઓછો સ્પષ્ટ હોય છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે સ્થાનમાં અનુભવના સંચિત થએલા સંસ્કાર પડી રહે છે તેને મૂળાધાર કહે છે: અને ત્યાં આગળ જે ક્રિયાશક્તિ ગૂંચળું વળીને પડેલી છે તેને કુંડલિની કહેવામાં

પાવે છે. એવું પણ અનુમાન કરી શકાય કે શરીરની અંદર સંચિત
એલી શકિતઓનો સમૂહ મૂળાધાર ચક્ર આગળજ દબાઇને પડી રહેલો
ોવો જોઇએ; કારણ કે કોઇ પણ બાહ્ય વિષયનો લાંબા વખત સુધી
ભ્યાસ કે મનન કરી રહ્યા પછી આપણને એ ભાગ ગરમ થએલો
ાગે છે. હવે જો એ કુંડલિની શકિતને જાગ્રત કરીને, ઇરાદાપૂર્વક
ુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવીને એક પછી એક ચક્રોમાં થઇને પસાર
રાવી દેવાય, તો તેમાંથી એક અતિ બળવાન પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે.
ંડલિની શક્તિનો અતિ અલ્પ અંશ કોઇ જ્ઞાનતંતુમાં પ્રવેશ કરે છે
ારે તે જ્ઞાનતંતુની પ્રતિક્રિયાને પરિણામે સ્વપ્ન અને સતેજ થએલી
લ્પનાશક્તિનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ લાંબા સમયના ધ્યાનના પ્રભા-
થી સંચિત થએલી કુંડલિનીશકિત જ્યારે સુષુમ્ણામાં વહન કરે છે,
ને ષડ્ચક્રો ઉપર જોરથી આઘાત કરે છે, ત્યારે જે પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન
ાય છે તેનું બળ સ્વપ્ન, કલ્પના અને ઇન્દ્રિયજન્ય પ્રતિક્રિયાના બળ
રતાં અનંતગણું વધારે હોય છે. જેને ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન કહે છે તે
ાજ સ્થિતિમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એ અવસ્થામાંજ પૂર્ણ ચૈતન્યનો અનુ-
ભવ થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિની શકિત આખરે સર્વ પ્રકારના જ્ઞાનના
અને સર્વ પ્રકારના અનુભવના કેન્દ્ર સ્વરૂપ મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે,
ારે આખું મગજ અને તેના પ્રત્યેક અનુભવસંપન્ન પરમાણુઓમાં
ાતિક્રિયા શરૂ થાય છે; અને તેના પરિણામે જ્ઞાનસૂર્યનો સંપૂર્ણ પ્રકાશ
ળહળી ઉઠીને આત્માનુભૂતિનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. તાત્પર્ય કે કુંડ
ંની શકિત એક પછી એક ચક્રોને ભેદતી આગળ વધે છે તેમ તેમ
ાનનાં આવરણો ચીરાતાં ચાલીને યોગીની દષ્ટિએ આખું વિશ્વ તેના
ૂક્ષ્મ અને કારણસ્વરૂપમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે; તથા જગતનું મૂળ કારણ
અને ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન તથા તેની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના ખરા સ્વરૂપમાં
ેઇ શકાય છે અને તે પૂર્ણ જ્ઞાનનો માલિક બને છે. કારણ જાણ્યા
ાછી કાર્યનું જ્ઞાન તો આપોઆપજ થઇ જાય છે.

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે કુંડલિનીને જાગ્રત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન અને આત્માનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવાનો સાચો અને અમોઘ ઉપાય છે. તેને જાગ્રત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કેવળ **ઈશ્વરભક્તિનાજ** બળથી કેટલાકની કુંડલિની જાગ્રત થઇ જાય છે: કેટલાકની સિદ્ધ **મહાત્માઓની કૃપાથી** અને કેટલાકની માત્ર **તત્ત્વ-વિચારથીજ** એ સ્થિતિ આવી જાય છે. આ જગતમાં જ્યાં પણ અલૌકિક જ્ઞાન અને સામર્થ્યનો ચમત્કાર જોવામાં આવે, ત્યાં એ કુંડલિની શકિત થોડા અથવા ઘણા પ્રમાણમાં સુષુમ્ણામાં ગએલી હોવીજ જોઇએ. એવા અલૌકિક ઘણા ખરા પુરુષોમાં તેમની જાણ વગર પણ તેમની અમુક જ્ઞાત કિંવા અજ્ઞાત સાધનાના બળથી, તેમની કુંડલિનીશક્તિ થોડે અંશે પણ છૂટી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થએલી હોય છે. ભકિત કરતાં કરતાં પણ જાણ્યે અજાણ્યે કુંડલિનીની જાગ્રતિ થઇ જાય છે. જ્યારે ભક્તો કહે છે કે અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે, ત્યારે તેઓને ખબર નથી કે તેમણે પ્રાર્થનારૂપી મનોવૃત્તિના બળથી પોતાનાજ શરીરમાં રહેલી અનંતશકિતના એક બિન્દુને જાગ્રત કરી દીધું છે, તેથીજ એ પરિણામ આવ્યું છે. માટે અજ્ઞાન મનુષ્યો જેની ભય અને વ્યગ્રતાપૂર્વક આરાધના કરે છે, તે વરદાયિની સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરનારી મહાશક્તિ તેમના શરીરમાંજ રહેલી છે, એમ યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે. તેની નજીક કેવી રીતે જવું એટલુંજ શીખી લેવાની જરૂર છે: એટલા માટે રાજયોગ ધર્મનું ખરેખરૂં વિજ્ઞાન છે. ભકિત, ઉપાસના પ્રાર્થના અને અન્ય સર્વ પ્રકારના સાધનમાર્ગ અને ચમત્કારનું ખરેખરૂં વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ તે પ્રકટ રીતે સમજાવી દે છે.



# अध्याय ५ मो-प्राणनो संयम

હવે આપણે પ્રાણાયામની જુદી જુદી ક્રિયાઓની સમાલેાચના કરીએ. આપણે એટલું તેા જાણી લીધું છે કે યેાગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સાધનનું પહેલું પગથીયું તેા ફેફસાંની ગતિને પેાતાના કાબુમાં લાવવાનું છે. શરીરની અંદર જે જે અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાએા ચાલી રહી છે તેનેા અનુભવ કરવેા એ આપણું અત્યારે લક્ષ્ય છે. આપણું મન તદ્દનજ બહિર્મુખ બની ગયું છે, તેથી અંદરની સૂક્ષ્મ—અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાએાને તેા તે ગ્રહણ જ કરી શકતું નથી. આપણે એ ક્રિયાએાનેા એકવાર અનુભવ કરી લઇએ એટલે પછી તેમને કાબુમાં લાવવાનું કામ સહેલું થઇ જાય છે. આપણા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુએાજ શક્તિનેા પ્રવાહ બધાં અંગેાને પહેાંચાડે છે; અને જો કે તેની આપણને ખબર નથી હેાતી તેાપણ શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને જ્ઞાનતંતુએાદ્વારાજ જીવનશક્તિ પહેાંચે છે. યેાગવિદ્યા કહે છે કે જ્ઞાનતંતુઓની આ બધી ક્રિયાએાનેા અનુભવ કરી લેવાની તથા તેનાપર કાબુ બેસાડવાની શક્તિ આપણામાં રહેલી છે. આપણે તેમ કરવાની ઇચ્છા કરીએ એટલે માર્ગ ખુલ્લેા થતેા જાય છે. પ્રથમ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિથી આરંભ કરીને અભ્યાસ કરતાં કરતાં પ્રાણની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની ગતિએા આપણા કાબુમાં આવતી જાય છે; અને પૂરતેા વખત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરની અંદરની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ગતિએા ઉપર પણ આપણેા કાબુ બેસી જાય છે.

હવે તમને પ્રાણાયામની ક્રિયાએાનું સ્વરૂપ બતાવું છું. શાંત મન રાખીને સીધા બેસવું. શરીરને બરાબર ટટાર રાખવું. જ્ઞાનરજ્જુ કરેાડની સાથે વળગેલી નથી, તેાપણ તેની અંદર તેા રહેલી છેજ. ખુંધા વળીને બેસવાથી એ જ્ઞાનરજ્જુને તમે ખલેલ પહેાંચાડેા છેા; તેથી કરીને એવી રીતે બેસવું જોઇએ કે તે બરાબર સીધીજ રહે. વાંકા બેસીને તમે

જ્યારે પણ ધ્યાન કરવાનાં ફાંફાં મારો છો, ત્યારે તે કામ ન થતાં ઉલટા તમે પોતાની જાતને નુકસાનજ પહોંચાડો છો. છાતી, ડોક અને માથું એ ત્રણે ભાગ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવાં જોઇએ. થોડાક અભ્યાસથી તમને આ ઢબે બેસવાનો મહાવરો પડી જતાં શ્વાસપ્રશ્વાસના જેવું એ સહેલું અને સ્વાભાવિક થઇ પડશે. ત્યારપછી તમારે જ્ઞાનતંતુઓને તમારા કાબુમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. હું તમને શરૂઆતમાં કહી ગયો છું કે જે જ્ઞાનતંતુનું કેન્દ્ર ફેફસાંની ગતિનું નિયમન કરે છે, તે શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓને પણ કાબુમાં રાખે છે. એટલાજ માટે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા કાળના મુકરર માપસરજ એટલે તાલબંધ થવી જોઇએ. આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા તો સદા કર્યાજ કરીએ છીએ પરંતુ તે બિલકુલ બેતાલી અને અનિયમિત હોય છે. વળી એ પણ તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સ્ત્રી અને પુરુષની શ્વસનક્રિયામાં પણ સ્વાભાવિક રીતે ફેર છે.

પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ એ છે કે અમુક પ્રમાણમાં અને અમુક વખતમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને બહાર કહાડવો. એમ કરવાથી શરીરયંત્રમાં સઘળે એકતાનતા વ્યાપી જશે. આવા પ્રકારનો અભ્યાસ થોડા દિવસ ચાલુ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેતાંમૂકતાં ૐકાર અથવા બીજા કોઇ ઇશ્વિરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતા જવું. એ શબ્દનો ધ્વનિ તમારા શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર જાય અને પ્રશ્વાસની સાથે નિયમિત રીતે તાલસહિત બહાર નીકળી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો. એથી કરીને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એકતાનતા અને સમતા વ્યાપી ગયાં હોય એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. ખરેખરો આરામ કોને કહે છે તેનો તમને ત્યારેજ ખ્યાલ આવશે. આ પ્રાણાયામમાંથી શરીરને જે આરામ અને તાજગી મળે છે, તેની આગળ ઉંઘ કશા હિસાબમાં નથી. આવા પ્રકારની વિશ્રાંતિ લીધાથી તમારા અત્યંત શ્રમિત થએલા જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ રાહત મળશે અને તમને એમજ થશે કે ખરેખરી

વિશ્રાંતિનું સુખ તો આજેજ ભોગવ્યું. પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને લેવામાં તથા છોડવામાં કેટલો કાળ જવો જોઇએ તેનું માપ કહાડવા માટે એક, બે, ત્રણ, ચાર એમ ન ગણતાં કેટલાક સાંકેતિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનમાં છે. એટલામાટે પ્રાણાયામની અંદર ૐકાર અથવા એવા કોઇ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રકારના અભ્યાસની સૌથી પહેલી અસર તો સાધકની બદલાએલી કાન્તિમાંજ પ્રત્યક્ષ થાય છે. મુખ ઉપરની શુષ્કતા અને કઠોરતાસૂચક રેખાઓ ચાલી જાય છે. મન શાંતિથી પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે અને અંદરની શાન્તિ તથા આનંદ બહાર પ્રકટી નીકળી સાધકના મુખની શોભામાં શાંતિ, આનંદ અને ગંભીરતાના ભાવ ઉમેરાય છે. ત્યારપછી સાધકનો કંઠ પણ ઘણો મધુર થવા લાગે છે. જેનો કંઠ કર્કશ હોય એવો એક પણ યોગી મેં જોયો નથી. થોડાક માસના અભ્યાસ પછી આ બધાં ચિન્હો પ્રકટતાં ચાલે છે.

પ્રાણાયામને લગતી ઉપર જણાવેલી શરૂઆતની ક્રિયાનો અભ્યાસ થોડા દિવસ કર્યા પછીજ તે કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનો પ્રાણાયામ કરવા માંડવો. તે આ પ્રમાણેઃ—ઇડા એટલે ડાબા નસકોરાદ્વારા ફેફસાંને વાયુવડે ધીરે ધીરે ભરવાં. તેમ કરતી વખતે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ ઉપર મનને એકાગ્ર કરો; ત્યારપછી એવી ભાવના કરો કે તમે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને ઇડા નાડીની મારફતે નીચે મોકલો છો; અને કુંડલિનીશક્તિના આધારરૂપ મૂળાધાર ચક્રની નજીકમાં આવેલા ત્રિકોણાકૃતિવાળા પદ્મ ઉપર તમે જોરથી આઘાત કરો છો. ત્યારપછી એ પ્રવાહને થોડીવાર સુધી એજ જગ્યાએ સ્થિર કરો. તેમ કર્યા પછી એ શક્તિપ્રવાહને જાણે તમે શ્વાસની જોડેજ બીજી બાજુએ લઇ જતા હો એવી ભાવના કરો. પછી જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને ધીરેધીરે બહાર કહાડો. આ ક્રિયા તમને જરા અઘરી લાગશે ખરી. પ્રથમ અંગૂઠાવડે જમણું નસ-

કોરૂં બંધ કરી ડાબા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે વાયુનું શોષણ કરવું. ત્યારપછી અંગૂઠા અને તર્જનીવડે બેઉ નસકોરાં બંધ કરી દેવાં; અને ભાવના કરવી કે આપણે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને નીચે મોકલીએ છીએ, અને સુષુમ્ણાના મૂળ આગળ ધક્કો મારીએ છીએ. પછી અંગૂઠો ઉપાડી લેઇને તે વાયુનું રેચન કરવું. ત્યારપછી ફરીથી તર્જનીવડે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો, અને પછી પહેલાં કહ્યું તે પ્રમાણે બેઉ નસકોરાં બંધ કરવાં. હિન્દુ લોકોની માફક પ્રાણાયામ કરવાનું આ દેશના (અમેરિકાના) લોકોને ઘણું અઘરૂં લાગે છે; કારણકે હિન્દુ લોકોને તો બાળપણથીજ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય છે અને તેમનાં ફેફસાં ટેવાઇ ગએલાં હોય છે. માટે આ દેશના લોકોએ ચાર સેકન્ડથી આરંભ કરવો અને ધીમે ધીમે સમયને વધારતા જવું. ચાર સેકંડ સુધી પૂરક કર્યાં પછી સોળ સેકંડ સુધી કુંભક કરવો અને રેચકની ક્રિયામાં આઠ સેકંડ લેવા. આટલું કરીએ એટલે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. હમેશાં મૂળાધાર ચક્ર આગળ રહેલા ત્રિકોણાકાર પદ્મ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનું ભૂલતા નહિ. આવી રીતે ભાવના કરવાથી સાધનમાર્ગમાં અનેક પ્રકારની સરળતા થઇ જાય છે. હવે તમને ત્રીજી જાતના પ્રાણાયામનો વિધિ બતાવું છું. ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો; પછી ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરતાં તેને ધીરે ધીરે બહાર કહાડી નાખવો અને ત્યારપછી થોડીવાર બહારના વાયુને રોકી રાખવો, એટલે શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. આમાં ત્રણે વખતના કાળનું માપ પહેલાંના જેટલુંજ સમજવું. પ્રથમના પ્રાણાયામ અને આ પ્રાણાયામની વચ્ચે તફાવત એટલોજ છે કે પહેલામાં શ્વાસને ફેફસાંની અંદર ધારણ કરવાનો (રોકવાનો) છે અને બીજામાં તેને બહાર રોકી રાખવાનો છે; પરંતુ એ વધારે સહેલો છે. જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો પડે છે તેનો અભ્યાસ હદ કરતાં વધારે કરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. સવારમાં તેમજ સાંજે પ્રથમ

એવા ચાર ચાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો; અને તે પછી ધીમે ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા અને પૂરક રેચક તથા કુંભકના કાળમાં વધારો કરતા જવું. તમે જોઇ શકશો કે આ અભ્યાસ ઘણો સરળ છે અને તેમાં ઘણો આનંદ રહેલો છે. જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમે આ ક્રિયા અત્યંત સરળતાપૂર્વક કરી શકો છો, ત્યારે ઘણીજ સાવધાનીથી પોતાની શકિતનું માપ કહાડીને કાળનું માપ ચારને બદલે ૭ સેકન્ડનું કરી દેવું. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અનિયમિતપણે કરવાથી નુકસાન થાય છે.

નાડીઓને શુદ્ધ કરવાને માટે ઉપરની ત્રણ ક્રિયાઓ જેમકે (૧) નાડી શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા, (૨) શ્વાસ ધારણ કરવાની ક્રિયા, (૩) શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા—એ ત્રણમાં પહેલી અને છેલ્લી ઘણી સહેલી છે અને તેના અભ્યાસથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. પહેલી ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા ચિત્તની શાંતિ વધતી જશે. એ ક્રિયાની સાથે ૐકારના જપનો યોગ કરી દેજો. તમે કોઇ બીજા કામમાં રોકાયા હો તો તે કામ કરતાં કરતાં પણ તમે આ ક્રિયા કરી શકશો. તેમ કરવાથી તમારી ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થતી જશે. એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધનનું બળ વધી જતાં એક દિવસ તમારી કુંડલિની પણ જાગ્રત થઇ જશે. દિવસમાં એકાદ બે વખત અભ્યાસ કરનારને પણ શરીર તથા મનની કાંઇક શાંતિ અને કંઠની મધુરતાનો લાભ તો મળશેજ; પણ એટલાથી સંતુષ્ટ ન થતાં જેઓ વધારે આગળ જવા મથશે તેમની કુંડલિની પણ અવશ્ય જાગ્રત થઇ શકશે; અને તેમ થતાં સમસ્ત પ્રકૃતિ તેમને નવાજ સ્વરૂપમાં દેખાવા લાગશે તથા જ્ઞાનનો દરવાજો તેમને માટે ઉઘડી જશે. પછી જ્ઞાનપ્રાપ્તિને માટે તેમને કોઇ પણ પુસ્તકનો આશ્રય લેવાની ગરજ નહિ રહે. તેમનું પોતાનું અંતઃકરણજ અનંત જ્ઞાનથી ભરેલા પુસ્તકની ગરજ સારશે.

મેં પ્રારંભમાંજ કરોડની ડાબી તથા જમણી બાજુએ આવેલી ઇડા તથા પિંગલા નાડીઓ વિષે તથા કરોડની વચ્ચે રહેલી સુષુમ્ણા નાડી

વિષે ઉલ્લેખ કર્યો છે. આ ત્રણે નાડીઓ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે. પરંતુ યોગવિદ્યા કહે છે કે સામાન્ય પ્રાણીઓમાં સુષુમ્ણાનું નીચલું દ્વાર બંધ હોઇને માત્ર ઇડા અને પિંગલા નાડીઓદ્વારા શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં શક્તિનું વહન કરવાની ક્રિયાજ તેમના શરીરમાં ચાલતી હોય છે. સુષુમ્ણાનું દ્વાર તો માત્ર યોગીઓનાજ શરીરમાં ઉઘડેલું હોય છે. જ્યારે એ સુષુમ્ણામાં થઇને જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે, એ રસ્તે ઉંચે ચડતો જાય; અને ચિત્તની ક્રિયા એની અંદરજ ચાલવા માંડે એટલે આપણે અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે વખતે મન અતીન્દ્રિય, જ્ઞાનાતીત તથા પૂર્ણ ચૈતન્યમય અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે; તે વખતે આપણે બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાં–જ્યાં બુદ્ધિ અને તર્ક પહોંચી શકતાંજ નથી ત્યાં પહોંચી જઇએ છીએ. એ સુષુમ્ણાના દ્વારને કોઇ પણ રીતે ઉઘાડવા તરફજ યોગી ખાસ લક્ષ દે છે. જે શક્તિકેન્દ્રો વિષે હું પહેલાં કહી ગયો છું તે બધાંનાં સ્થાન આ સુષુમ્ણાના માર્ગમાં આવેલાં છે. એ કેન્દ્રોને યોગીઓ તેમની રૂપક-ભાષામાં ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. એમાંનું સૌથી નીચેનું ચક્ર સુષુમ્ણાના છેક નીચલા ભાગ આગળ છે; તેને મૂલાધાર ચક્ર કહે છે. ત્યારપછી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા અને સૌથી ઉપરનું ખોપ-રીની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલપદ્મ કહેવાય છે. એમાંથી અત્યારે આપણને માત્ર બેનુંજ કામ છે. એક સૌથી નીચેનું મૂલાધાર અને બીજું સૌથી ઉપરનું સહસ્રાર. શક્તિનો ભંડાર જે સૌથી નીચેના ચક્ર આગળ પડી રહેલો છે તેને ખેંચીને સૌથી ઉંચેના સહ-સ્રાર ચક્રસુધી લઇ જવાનો છે. યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે મનુષ્યના શરીરમાં જે જે પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે, તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ શક્તિ ઓજસ્ છે. એ ઓજસ્‌નું સ્થાન મસ્તિષ્કમાં છે; અને હરકોઇ મનુષ્યના માથામાં ઓજસ્‌નો સમુદાય જેમ વધારે તેમ તે વિશેષ બુદ્ધિમાન, પ્રતિભાશાલી તથા આત્મબળથી યુક્ત

હોય છે. એક માણસ ઘણીજ સુંદર ભાષામાં ઘણાજ સુંદર વિચારો જણાવે છે, તોપણ તે લોકોના મન ઉપર અસર ઉપજાવી શકતો નથી; અને બીજા માણસની ભાષા પણ પેલાના જેટલી મધુર નથી અને વિચાર પણ તેના જેવા સુંદર હોતા નથી; તોપણ તેનું ભાષણ લોકોના ઉપર ભારે અસર ઉપજાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેના હાથની, નેત્રની એકેએક હિલચાલ જાદુઇ અસર કરે છે. તેનું એકજ કારણ છે કે તેના માથામાં રહેલી ઓજસ્ શકિત બહાર નીકળીને આ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે. એ માણસ જે જે કામ કરે છે તેમાં આ મહાશક્તિનો વિકાસ જોવામાં આવે છે.

મનુષ્યમાત્રમાં થેાડા ઘણા પરિમાણમાં તો ઓજસ્ શક્તિ કુદરતી રીતેજ રહેલી છે. શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરે છે તેના ઉંચામાં ઉચા વિકાસનું સ્વરૂપ તે ઓજસ્ એક વાત તમારે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે આ જગતમાંની પ્રત્યેક પ્રકારની શકિતઓ એક મૂળ શક્તિનુંજ રૂપાંતર માત્ર છે. અને તેથી જે શકિત બાહ્ય જગતમાં વિદ્યુત્ અથવા ચુંબકરૂપે કાર્ય કરે છે, તે શક્તિને આભ્યંતરિક શક્તિના સ્વરૂપમાં પણ પલટાવી શકાય છે. એવીજ રીતે શરીરબળને પણ ઓજસ્‌ના રૂપમાં ફેરવી શકાય છે. યેાગીઓ કહે છે કે જે શકિત મનુષ્યના શરીરમાં કામક્રિયા અથવા કામ સંબંધી વિચારોના રૂપમાં રહેલી છે, તેનો નિગ્રહ અને દમન કરવાથી વીર્યનું ઓજસ્ બની જાય છે. એ શક્તિનું નિયામક મૂલાધાર ચક્ર હોવાથી યેાગીઓ તેના તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે. શરીરમાં જે કામોત્પાદક શક્તિ રહેલી છે તેનું ઓજસ્ કરવાની યેાગીઓની ઇચ્છા હોય છે. જે સ્ત્રીપુરુષોએ કામવાસનાને જીતી છે, તેઓજ પોતાના માથામાં ઓજસ્‌નો સંચય કરી શકે છે. એટલાજ માટે તમામ દેશોમાં, તમામ ધર્મોમાં બ્રહ્મચર્યને ઉંચા પ્રકારનાં સાધનોમાં અગત્યનું સ્થાન અપાએલું છે. દરેક મનુષ્ય જોઇ શકે છે કે કામવિકારને તાબે થયાથી ધર્મભાવ, ચારિત્ર્યબળ અને માનસિક શકિતઓ,

એ સર્વ દુર્બલ થાય છે. એટલાજ માટે જે જે ધર્મમાં મહાન ધર્મવીરો પ્રકટ થયા છે તે બધાના ઉપદેશોમાં બ્રહ્મચર્ય ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આજ કારણને લીધે આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનારા સાધુસાધ્વીઓના સંપ્રદાય પેદા થયા છે. માટે મન, વચન અને કર્મથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરતા જઇને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ભારે નુકસાન થાય છે.એમાંથી ઘણાને મગજના વ્યાધિ અને ગાંડપણુ પ્રાપ્ત થયાં છે. એક બાજુએથી લોકો બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીને અપવિત્ર જીવન ગાળે અને બીજી બાજુએથી રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જાય, એ રીતે યોગવિદ્યામાં આગળ વધવાની આશાજ કેમ રાખી શકાય?

# अध्याय ६ ठो–प्रत्याहार अने धारणा

પ્રાણાયામ સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહારનું સાધન કરવાનું કહેલું છે. કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે "પ્રત્યાહાર" એટલે કયી ક્રિયા? પદાર્થનું જ્ઞાન આપણને કેવી રીતે થાય છે એ તો તમે બધા જાણો છો. આપણને બહારના પદાર્થોનું જ્ઞાન કરાવનાર જે જે સાધનો છે, તેમાં પ્રથમ ઇન્દ્રિયોના બારણાની ગરજ સારનારાં આંખ, નાક વગેરે બાહ્ય યંત્રો છે; તેમના પછી મગજનાં કેન્દ્રોની મારફતે કાર્ય કરનાર બાહ્ય ઇન્દ્રિયોની પાછળ રહેલી સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો અને ત્યાર પછી મન. જ્યારે એ ત્રણેનો કોઇ બહારના પદાર્થની સાથે યોગ થાય છે, ત્યારે આપણને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. પરંતુ મનને એકાગ્ર કરીને એકજ ઇન્દ્રિય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ ઘણું અઘરૂં છે; કારણ કે મન વિષયને આધીન બની ગએલું છે.

આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ કે ઉપદેશ આપનારાઓ હમેશાં ઉપદેશજ આપ્યા કરે છે કેઃ–" પવિત્ર થાઓ, " " સાધુચરિતથાઓ. "

કદાચ દુનિયામાં એવું એક પણ બાળક નહિ હોય કે જેને "ચોરી કરવી નહિ" "જૂઠું બોલવું નહિ" એવી એવી શિખામણો દેવામાં આવી ન હોય. પણ અસત્ય, ચોરી વગેરે દુર્ગુણોથી કેમ બચી જવું તેનો ઉપાય તેને કોઇ બતાવતું નથી. એકલા મ્હોંડેથી ઉપદેશ દીધાથી શું વળે? ચૌર્યવૃત્તિને દબાવવાનો ઉપાય જ્યાંસુધી તેને બતાવવામાં ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી તે ચોરી કરતો કેવી રીતે અટકે? આપણે તેને એ બૂરી આદતમાંથી બચવાનો ઉપાય બતાવતા નથી અને "ચોરી કરવી નહિ" એવો શુષ્ક ઉપદેશજ આપ્યા કરીએ છીએ; પરંતુ જો કોઇ તેને મનનો સંયમ કરવાનો ઉપાય બતાવે તોજ તેને વાસ્તવિક રીતે મદદ કરી કહેવાય; અને તેને આપેલા ઉપદેશનો તે કાંઇક પણ લાભ ઉઠાવી શકે.

આપણું મન જ્યારે ઇન્દ્રિયોનાં નામથી ઓળખાતાં જૂદાં જૂદાં શક્તિ-કેન્દ્રોની સાથે યોગ કરે છે, ત્યારેજ બહારનાં તેમજ આંતરિક કર્મ થઇ શકે છે. દરેક માણસનું મન ઇચ્છાએ અથવા અનિચ્છાએ જૂદાં જૂદાં શક્તિકેન્દ્રોની સાથે જોડાયા વગર રહેતું નથી. આથીજ મનુષ્યથી નાના પ્રકારનાં દુષ્કર્મ થઇ જાય છે અને અંતે તેને કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. જો મન ઉપર માણસનો પૂરેપૂરો કાબુ હોય તો તેને હાથે કદિ પણ પાપ-કર્મ થઇ શકેજ નહિ. એકવાર આપણું મન આપણા કબજામાં આવી ગયું એટલે પછી તે પોતાની મેળે જ્ઞાનેંદ્રિયો સાથે જોડાતું નથી; અને એમ થયું એટલે તમામ વિકારો અને ઇચ્છાઓ સહેજે કાબુમાં આવી જાય છે. અહીં સુધી તો બધું સમજાય એવું છે. પણ હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આ પ્રમાણે થવું સંભવિત છે ખરૂં? અલબત્ત, તદ્દન સંભવિત છે. વર્તમાન સમયમાં પણ તમે તેનો કાંઇક આભાસ જોઇ શકો છો. શ્રદ્ધા ઉપજાવીને વ્યાધિનું નિવારણ કરનારા માંત્રિકો એવો ઉપદેશ આપે છે કે દુઃખ, કષ્ટ, પાપ એમાંનું કાંઇ પણ છેજ નહિ એવી ભાવના કરો. તેમની વિચારશ્રેણી જોઇએ તેવી સ્ફુટ અને ચોક્કસ નથી, તોપણ એટલું તો ખરૂં છે કે યોગવિદ્યાનો એક અંશ તેમની ઠોકરે ચડવાથી તેમને

હાથ લાગી ગયો છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુ:ખ, કલેશ ઇ૦ કાંઇ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુ:ખ ઇ૦ દૂર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારજ શીખવે છે; કારણ કે તેઓ પોતાના+ વિધેયના મનને એટલે સુધી સબળ બનાવી દે છે કે ઇન્દ્રિયો દુ:ખ, કલેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે તોપણ મન તે સૂચનાઓને ગ્રહણુજ કરતું નથી. વશીકરણુ વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા ( હિપ્નોટિઝમ કરનારા ) પણુ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળવડે પોતાના વિધેયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકસાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણુ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર રોગી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે છે; અને તેમાં પણુ * સ્થિર દૃષ્ટિ અથવા એવા કોઇ ઉપાયવડે વિધેયના મનને વશ કરીને તેને કેવળ જડ, નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંસુધી વિધેયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણુ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે વ્યાધિનું નિવારણુ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિધેયનાં શક્તિકેન્દ્રોને વશ કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યંત તિરસ્કારને પાત્ર છે; કારણુ કે પરિણામે વિધેયની પાયમાલી થાય છે. પોતાનાજ સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોને

+ જેના ઉપર પ્રાણુવિનિમય ઇ૦ના પ્રયોગ કરવામાં આવે તે.

* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે:—

**વિધાયક**-પ્રયોગ કરનાર વિધેયને પોતાની સામે બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે. ત્યારપછી તેને શિથિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને તદ્દન ઢીલું બનાવવાની આજ્ઞા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં વિધેય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓને તે ગ્રહણુ કરે છે. વિધાયક કહેશે કે "આ તળાવ છે તરવા માંડ." એટલે વિધેય જમીનને પાણી જુએ છે અને જમીનપર હાથપગ ઘસી તરવાનો દેખાવ કરે છે. વિધેયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે. **અનુવાદક.**

વશ કરાતાં હોય તો ઘણું સારૂં; પરંતુ આમાં તો બીજો માણસ તેના સંકલ્પના બળથી જાણે વિષેયની મગજ શકિતને ફટકો મારી તેને બેશુદ્ધ કરી દેતો હોય તેવા પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. પાણીદાર અને તેજી ઘેાડાની ગતિને લગામથી અથવા પોતાનાજ બાહુબળથી ન રોકતાં, બીજાને આપણી મદદે બોલાવીએ અને તે આવીને ઘેાડાના માથાપર લાકડીઓના ફટકા મારી મારીને તેને બેશુદ્ધ કરી નાખે; અને થોડીવાર સુધી શાંત રાખે, તેના જેવી સ્થિતિ વશીકરણ કરનારના વિષેયની થાય છે. જેમ જેમ તેના ઉપર વશીકરણ વિદ્યાના પ્રયોગ ઉપરાઉપરી થતા જાય છે તેમ તેમ તેની માનસિક શક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે; અને પોતાના મનને વશ કરવાની વાત તો બાજુએ રહી પણ તે પોતેજ શક્તિહીન, બુદ્ધિહીન અને હાડમાંસના લોચાજેવો બની જઇ અંતે દિવાનાશાળાનો રસ્તો લે છે.

આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે બીજાના સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોનો સંયમ કરાવવા જતાં નુકસાન પણ થાય છે; અને જે હેતુથી એ સંયમ કરાવવામાં આવે છે તે હેતુ પણ સિદ્ધ થતો નથી. દરેક જીવનું આખરનું લક્ષ્ય મુકિત અથવા સ્વાધીનતા છે. ઇન્દ્રિયો અને મનના ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડવો, મન જયાં લઇ જાય ત્યાં ઘસડાઇ જવાની પરાધીનતામાંથી છુટકારો મેળવવો; અને બાહ્ય તેમજ આંતર પ્રકૃતિ ઉપર પોતાની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપિત કરવી; એજ મુક્તિનો અર્થ છે. ઉપર કહેલી ક્રિયાઓથી આમાંના એક પણ અર્થની સિદ્ધિ થતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ બીજાની ઇચ્છાશકિતની અસર આપણા ઉપર ગમે તે પ્રકારે થાય; કાંતો તે સીધી રીતે આપણી ઇન્દ્રિયોને તાબે કરી લે અથવા તો આપણા મનની એક પ્રકારની રોગી, નિષ્ક્રિય સ્થિતિ કરી દઇને આપણી ઇન્દ્રિયોને પોતાના કબજામાં લઇ લે-પરંતુ તેનાથી આપણને મુકિત ન મળતાં આપણા ઉપર આપણી ચિત્તવૃત્તિનાં જે જે બંધનો છે, જે જે ગત સમયના કુસંસ્કારોથી આપણે જકડાએલા છીએ

તેના બંધનનો એક આંટો, તેમની સાંકળોનો એક અંકોડો આ ક્રિયાથી ઉલટો વધે છે. તેટલામાટે હું તમને ચેતવું છું કે તમે કદિ પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિને તાબે ન થતા; અથવા તો અજાણપણામાં તમારી ઇચ્છાશક્તિનું બળ બીજા ઉપર અજમાવીને તેની પાયમાલી તમારે હાથેજ ન કરતા. અલબત્ત, એ વાત ખરી છે કે ઘણા લોકોનાં મનને સારે રસ્તે વાળીને તેમને થોડા વખતને માટે લાભ આપી શકાય છે; પણ બીજાના ઉપર પોતાની શક્તિનો પ્રયોગ કરવાથી અજાણપણે કેટલાંએ સ્ત્રીપુરુષોના મનની સ્થિતિ જડ નિષ્ક્રિય જેવી બની ગઇ છે; જાણે તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ લુપ્ત થઇ ગયું હોય તેવાં તે નિર્જીવ બની ગયાં છે. એટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે જે કોઈ લોકોને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે, અથવા પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી લોકોને વશ કરીને પોતાની પાછળ ઘસડે છે, તે અજાણપણે માનવજાતિને એક મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે.

એટલા માટે તમે તમારી પોતાની બુદ્ધિનો અને મનોબળનો ઉપયોગ કરો. તમારા મન તથા શરીરને તમે પોતેજ વશ કરજો. એક વાત હમેશાં યાદ રાખજો કે તમે જ્યાંસુધી વ્યાધિગ્રસ્ત ન હો ત્યાંસુધી તમારા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસના મનોબળની તમારા ઉપર અસર નહિ થઇ શકે; અને **તમને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનું કહેનાર ગમે તેવો મહાપુરૂષ અથવા સાધુચરિત કહેવાતો હોય તોપણ તેનાથી દૂરજ રહેજો.** દુનિયામાં બધા દેશોમાં નાચનારા, કૂદનારા અને બરાડા પાડનારા લોકોના સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે. તેઓ નૃત્ય અને ગીત સાથે વ્યાખ્યાન કરીને બીજાઓમાં એક પ્રકારનો ચેપ ફેલાવી દે છે. આવા લોકો પણ એક રીતે વશીકરણની મેલી વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારાના જેવા જ છે. તીવ્ર લાગણીવાળાં માણસો ઉપર થોડા વખતને માટે તેઓ આશ્ચર્યકારક કાબુ મેળવી લે છે; અને ઘણાજ અફસોસની વાત છે કે પરિણામે તેઓ અનેક માનવ વ્યક્તિઓનું અધઃપતન કરે છે. કોઇ પણ

વ્યક્તિ પોતાના મનોબળને શિથિલ બનાવીને બીજાના મનોબળની મદદથી સદાચરણી અને સંયમી થાય તે કરતાં ભલે તે દુરાચારીજ રહે; પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ અને મનોબળ ન ગુમાવે. ઉપર કહ્યા તેવા ધર્મો-માદ-વાળા માણસોનો હેતુ શુદ્ધ હોય તોપણ તેમને હાથે માનવજાતિને જે નુકસાન પહોંચ્યું છે, તેનો ખ્યાલ કરતાં હૃદય ખિન્ન થઇ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે તેમનાં સંગીત, ભજન અને નૃત્યની જાદુઇ અસરથી લોકોમાં એકદમ આધ્યાત્મિકતાનું પૂર તો આવે છે; પણ તેમ થવાથી લોકો પોતે જડ, નિષ્ક્રિય અને શક્તિશૂન્ય બની જાય છે; અને એકવાર તેમને બીજાના મનોબળને વશ થવાની આદત પડી, તેમનું મન એકવાર નરમ અને સંસ્કારગ્રાહી બની ગયું એટલે પછી તેઓને બીજાની સારી માઠી ગમે તેવી આજ્ઞાઓને વશ થતાં વાર લાગતી નથી. બીજાની અશુભ આજ્ઞાઓની-સૂચનાઓની સામે થવાની તેમનામાં શક્તિજ રહેતી નથી. લોકોનાં હૃદયનું પરિવર્તન કરાવવાની પોતાની ચમત્કારિક શક્તિ જોઇને, આ અજ્ઞાન મનુષ્યોનાં ચિત્ત પ્રફુલ્લ તો થાય છે અને તેઓ એમ પણ માને છે કે, અમુક આકાશવાસી દેવે તેમને કૃપા કરીને આ શક્તિની બક્ષિસ આપેલી છે; પરંતુ તેમને બિચારાઓને ખબર નથી કે તેમણે માની લીધેલી એજ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તેઓ ભવિષ્યમાં થનાર માનસિક અવનતિ, પાપાચરણ, ગાંડપણ અને મૃત્યુનાં બીજ વાવી રહ્યા છે. એટલામાટે તમારી સ્વતંત્રતા, તમારૂં વ્યક્તિત્વ જેમાં ગુમાવવાં પડે એવી કોઇની પણ અસરથી બહુજ સાવધાન રહેજો. એમાં ઘણુંજ જોખમ રહેલું છે એમ સારી પેઠે સમજી લઇને બનતે પ્રયત્ને તેનાથી દૂર રહેવા મથજો. જે માણસ પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી પોતાના મનને શક્તિકેન્દ્રોની સાથે જોડી શકે છે, અથવા પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે તેમનાથી મનને અલગ કરી શકે છે, તેણેજ પ્રત્યાહારની ક્રિયા સિદ્ધ કરી કહેવાય. "પ્રત્યાહાર" નો અર્થ "પાછું વાળવું" એવો થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે મનની બહારની ગતિ રોકીને, ઇન્દ્રિયોના બંધનમાંથી

તેને મુક્ત કરીને તેને અંદર વાળી લેવું. આટલું કોઇ કરી શકે તો તે ખરેખરો ચારિત્ર્યવાન બની શકે અને મુક્તિના માર્ગમાં તેણે ઘણી લાંબી મજલ કાપી કહેવાય. તેમ ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણામાં અને યંત્રમાં કશો ભેદ નથી.

મનને વશ કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. મનને ગાંડા વાંદરાની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. કોઇ એક વાંદરો હશે. વાંદરાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેનો સ્વભાવ ઘણોજ ચંચળ હતો. એની ચંચળતામાં જાણે કોઇને ઉણપ લાગી હોય તેમ કોઇએ તેને દારૂ પાયો. એટલે તો તેની ચંચળતામાં કાંઇ મણા ન રહી. એવી સ્થિતિમાં તેને વીંછી કરડ્યો. માણસને વીંછી કરડે છે તો તે આખો દિવસ પછાડા માર્યા કરે છે ત્યારે આ વાંદરાની હાલતનું તો પૂછવુંજ શું ? અને આટલેથી ન અટકતાં તેના દુ:ખમાં કાંઇ બાકી રહ્યું હોય તો તે પૂરૂં કરવા તેના શરીરમાં ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. હવે એ વાંદરાની ભયાનક ચંચળતાનું વર્ણન મારે કયા શબ્દોમાં કરવું ? ઉપર કહ્યા તેવા વાંદરાની ચંચળતાની સાથે મનુષ્યના મનની ચંચળતાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતેજ તે હમેશાં ચંચળ હોય છે. તેમાં તેને રાગ-તૃષ્ણારૂપી મદિરાનો નિશો ચડે છે એટલે તેની અસ્થિરતામાં ઘણો વધારો થાય છે. રાગનો અધિકાર તેના ઉપર પૂરેપૂરો જામ્યા પછી બીજાઓનું સુખ જોઇને ઉત્પન્ન થતા દ્વેષ-અદેખાઇરૂપી વીંછી તેને કરડે છે અને પછી અહંકારરૂપી ભૂત તેનામાં પ્રવેશ કરે છે; એટલે તે પોતાને ઘણોજ મોટો માણસ ધારે છે. આવું ચંચળ મન-તેને વશ કરવાનું કામ કેટલું કઠણ હશે તેનો તમે વિચાર કરો.

માટે મનનો સંયમ કરતાં શિખવાનો પહેલો પાઠ એ છે કે થોડીવાર સુધી ચુપકી પકડીને બેસી રહેવું અને મન જ્યાં ભટકે ત્યાં તેને ભટકવા દેવું. એ તો વાંદરાના જેવું છે એટલે કૂદાકૂદ કર્યાજ કરવાનું; માટે એ જેટલું કૂદે તેટલું તેને કૂદવા દેવું. તમે માત્ર ધીરજથી એની

પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કર્યા કરો. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ કહેવાય છે અને તે સાચું છે. મન શું શું કરે છે એ તમે જ્યાંસુધી ન જાણો ત્યાંસુધી તમે તેને કાબુમાં નહિ લાવી શકો. માટે પ્રથમ તો એને ફાવે તેમ ભટકવા દો. એથી કરીને કદાચ તમારી આગળ ઘણા ભયાનક અને બીભત્સ વિચારો તથા કલ્પનાઓ આવીને ઉભાં રહેશે. તમારૂં મન આવા દુષ્ટ વિચારો અને કલ્પનાઓમાં પણ ભ્રમણ કરી શકે છે એ જોઇને તમને ઘણી નવાઇ લાગશે; પરંતુ આગળ જતાં તમે અનુભવથી જોઇ શકશો કે મનની આ બધી કૂદાકૂદ દરરોજ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. રોજરોજ તેની સ્થિરતામાં વધારો થતો તમને જણાશે. શરૂઆતના થોડાક મહિનાસુધી તમારા મનમાં હજારો વિચારો તરવરી આવશે; પણ જેમ જેમ વખત જતો જશે તેમ તેમ એ વિચારોની સંખ્યા ઘણીજ કમી થએલી તમને જણાશે. એમ કરતાં કરતાં બીજા કેટલાક મહિના વીત્યા પછી તે છેકજ ઓછા થઇ ગયા હશે; અને રખડી રઝળીને થાકેલું બાળક જેમ માના ખોળામાં આવીને બેસી જાય તેમ તમારૂં અતિ ચંચળ મન પણ આખરે તમારે તાબે થઇ જશે. પણ આ સ્થિતિ લાવવાને માટે તમારે દરરોજ ધૈર્યસહિત અભ્યાસ કરવો પડશે. વરાળયંત્રને વરાળનો ધક્કો લાગે એટલે તે ચાલ્યા વગર રહેજ નહિ; તેવી રીતે આપણી સામે કોઇ પદાર્થ પડ્યો હોય તો આપણને તેનું જ્ઞાન થયા વગર રહેજ નહિ. હવે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર છે અને યંત્ર જેવો નથી એ સાબીત કરવામાટે આપણે બતાવી આપવું જોઇએ કે, વરાળયંત્ર જેમ વરાળને તાબે છે તેમ મનુષ્ય ઇન્દ્રિયોને તાબે નથી. મનને એટલે સુધી તાબે કરવું જોઇએ કે આપણી રજા વગર તે કોઇ પણ પદાર્થની સાથે સંયુક્ત ન થાય. એમ થાય તો પછી આપણી સામે કોઇ પદાર્થ પડ્યો હોય તોપણ જો આપણે મનને દર્શનેન્દ્રિયના કેન્દ્ર સાથે જોડાતું અટકાવીએ, તો આંખ ઉઘાડી છતાં પણ આપણી નજરે તે પદાર્થ દેખાય નહિ. શ્રવણેન્દ્રિયના કેન્દ્રથી મનને અલગ કરી દઇએ

તો કોઇ પણ જાતનો અવાજ આપણે કાને ન પડે. આવા પ્રકારનો જે મનનો સંયમ તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે. આ કામ એક દિવસમાં સાધ્ય થઇ જાય એવું નથી. કદાચ વરસોસુધી પણ તેની પાછળ ધીરજથી રોજ અભ્યાસ કરવો પડે.

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી "ધારણા" કરવાની લાયકાત આવે છે. પ્રત્યાહારની ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે કરવાની શકિત આવે ત્યારપછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. "ધારણા" એટલે મનને શરીરની અંદરના અમુક ભાગમાં અથવા બહારના કોઇ પદાર્થમાં ધારણ કરવું અર્થાત્ સ્થાપિત કરવું. શરીરની અંદરના અમુક ભાગમાં સ્થાપિત કરવું એનો અર્થ એ છે કે, મનને શરીરનાં બીજાં તમામ સ્થાનમાંથી અલગ કરીને બળપૂર્વક શરીરના ચોક્કસ ભાગમાંજ સ્થિર કરી રાખવું. દાખલા તરીકે હું મારા મનને મારા હાથમાં સ્થિર કરૂં તો તે વખતે તે શરીરના બીજા કોઇ પણ ભાગમાં જવું ન જોઇએ. તે વખતે મને એકલા હાથનુંજ ભાન રહે. આ પ્રમાણે ચિત્ત એટલે મનોવૃત્તિ કોઇ મુકરર સ્થાનમાંજ સ્થિર થઇ રહે એવી સ્થિતિને ધારણા કહે છે. ધારણાના અનેક પ્રકાર છે. ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખતે કલ્પનાની પણ મદદ લીધાથી લાભ થાય છે. ધારો કે હૃદયના મધ્ય ભાગમાં એક બિન્દુની ઉપર આપણે મનને ધારણ કરવાનું છે. હવે આ ક્રિયા ઘણી અઘરી કહેવાય. એ સિદ્ધ કરવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે, હૃદયની ઉપર એક તેજોમય કમળ છે એવી કલ્પના કરો, અને પછી ત્યાં આગળ મનને સ્થિર કરો. અથવા મસ્તિષ્કમાં જે સહસ્રદલ કમલ છે તેને અત્યંત તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં ધારણા કરો. અથવા આગળ આપણે કહી ગયા તે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં જે ચક્રો છે, તેમને તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં મનને સ્થિર કરો.

યોગી થવાની ઇચ્છા રાખનારે લાગલાગટ અભ્યાસ તો કરતાજ રહેવું જોઇએ. બની શકે ત્યાંસુધી તેણે એકાંત સ્થાનમાંજ રહેવું. જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોના સહવાસથી મનની અસ્થિરતા વધે છે.

યેાગીએ વાણીનેા પણ સંયમ કરવેા; અર્થાત્ બેાલવાનું જેમ બને તેમ થેાડું રાખવું. બહુ બેાલ બેાલ કરવાથી પણ મનની ચંચળતા વધે છે. યેાગીએ ઘણેા પરિશ્રમ પણ ન કરવેા; કારણ કે તેથી પણ મનનું ચાંચલ્ય વધે છે. આખેા દિવસ સખત પરિશ્રમ કર્યા પછી મનનેા સંયમ કરવાનું બની શકેજ નહિ. જેણે ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમેા પાળવાનેા દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હેાય તેજ યેાગી થઇ શકે. યેાગમાં એવું અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેના એક અંશ માત્રનું સેવન કર્યાથી ભારે લાભ થાય છે. એમાં નુકસાન તેા કેાઇને પણ થવાનું નથી; દરેકને લાભ થનાર છે. પહેલેા લાભ તેા એ છે કે જ્ઞાનતંતુનેા ક્ષેાભ—મનનેા ઉકળાટ શમી જશે; ચિત્તમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા વ્યાપી જશે અને દરેક વસ્તુને સ્પષ્ટરીતે જોવાની તથા સમજવાની શકિત પ્રાપ્ત થશે. સ્વભાવમાં શાંતિ આવી જશે અને તબીયત પણ ઘણી સુધરી જશે. કંઠમાં જે કાંઇ કર્કશતા હશે તે નીકળી જઇ સ્વર ઘણેાજ મધુર થઇ જશે. યેાગાભ્યાસમાં પ્રગતિ કર્યાની અનેક નિશાનીએા છે તેમાં સુંદર તબીયત અને મધુર સ્વર એ બે મુખ્ય છે. જેએા વધારે પ્રયત્નસહિત સાધના કરતા જાય છે, તેમનામાં બીજાં પણ લક્ષણેા પ્રકટી નીકળે છે. કેાઇ વાર દૂરથી તેમને ઘંટના ધ્વનિ જેવેા અવાજ સંભળાય છે, કેાઇ વાર અનેક ઘંટનાદનેા ધ્વનિ એકત્રિત થઇને એક સામટેા ધ્વનિ કાનપર અથડાય છે. વળી એ ઉપરાંત અલૈાકિક દૃશ્યેા પણ નજરે પડે છે. આકાશમાં ઝીણી ઝીણી પ્રકાશની કણીએા દેખાય છે અને તે ધીમે ધીમે મેાટી થતી ચાલે છે. આવા આવા અનુભવેા તમને મળતા જાય તેા જાણવું કે તમે યેાગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ કરી છે. જેમને યેાગાભ્યાસ કરવેાજ છે અને એ દિશામાં સારેા પરિશ્રમ લેવાની ઇચ્છા છે, તેમણે આહારની બાબતમાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ત્વરાથી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હેાય તેમણે માત્ર દૂધ વગેરેના સાદા આહાર ઉપરજ રહેવું જોઇએ. પણ રેાજના આહારમાં ફેરફાર ન કરવેા પડે અને મનની

એકાગ્રતા પણ વધતી ચાલે, એવી રીતની ધીમી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હેાય, તેમણે પણ અતિ આહાર તેા નજ કરવેા.

યેાગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ થયા પછી શરીરનું બંધારણ એવું સૂક્ષ્મ બની જાય છે કે, આહારમાં નહિ જેવી અનિયમિતતાથી પણ આખા શરીરની સ્વસ્થતામાં ભંગ થાય છે. માટે જેમને આ દિશામાં જલદી પ્રગતિ કરવી હેાય તેમણે ખેારાકની બાબતમાં બહુજ સાવધાન રહેવું. મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ આવી ગયેા ન હેાય ત્યાંસુધી એક કેાળીએા પણ વધારે ખવાઇ જવાથી આખા શરીરયંત્રમાં ગડબડાટ મચી રહે છે. તમે અનુભવથી જોઇ શકશેા કે જ્યારે તમે મનને એકાગ્ર કરવાનેા આરંભ કરશેા, ત્યારે એક ટાંકણી જેવી નજીવી ચીજ પડે તે પણ જાણે મેાટા ધડાકેા થયેા હેાય એવું મગજમાં થવા લાગશે. જેમ જેમ ઇન્દ્રિયેાની સૂક્ષ્મતા વધતી જશે તેમ તેમ સૂક્ષ્મ અને તેનાથીએ સૂક્ષ્મ અનુભવેા થવા લાગશે. આ બધી અવસ્થાએામાંથી યેાગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પસાર થવાનું છે; અને જે કેાઇ ખંત રાખીને સતત પ્રયત્ન કર્યા કરશે તેને અવશ્ય તેમાં સફળતા મળશે. વાદવિવાદ અને બીજી જે જે પ્રવૃત્તિથી ચિત્ત વ્યગ્ર થાય, તે સર્વનેા તેમણે સર્વથા ત્યાગ કરવેા જોઇયે. ખાલી બુદ્ધિનીજ સાઠમારી કર્યા કરવાથી તેા ઉલટું નુકસાનજ થાય છે; ચિત્તની શાન્તિનેા એથી ભંગ થાય છે અને મનની ચંચળતા વધી પડે છે. માટે મિથ્યા બકવાદ છેાડીજ દેવેા. પુસ્તકેા પણ જેમણે **આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હેાય એવા પુરુષેાનાંજ વાંચવાં.**

કાલુ માછલીના જેવા થાએા. હિંદમાં એક સુંદર લેાકકથા કહેવાય છે કે, સ્વાતિ નક્ષત્રમાં જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે વરસાદના પાણીનું એકાદ ટીપું કાલુ માછલીના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેનું મેાતી બંધાય છે. કાલુ માછલીને આ વાતની ખબર હેાય તેમ તે પણ સ્વાતિ નક્ષત્ર બેસે એટલે પાણીની સપાટી ઉપર આવે છે અને વરસાદનું ટીપું ઝીલી લેવાની આતુરતાપૂર્વક રાહ જુએ છે. મેાઢામાં વૃષ્ટિનું એક ટીપું

પડ્યું એટલે તરતજ માછલીઓ પોતપોતાનાં કોટલાં બંધ કરીને, ડૂબકી મારી સમુદ્રને તળીએ બેસી જાય છે અને પછી ત્યાં વરસાદના ટીપાનું મોતી બની રહે છે. આપણે પણ તેના જેવાજ થવું જોઇએ. પ્રથમ ગુરુનો ઉપદેશ શ્રવણ કરવો; પછી તેને બરાબર સમજી લેવો; અને ત્યાર પછી તમામ વિક્ષેપોને દૂર ફેંકી દઇને બાહ્ય જગત તરફ આંખ મીચીને, જે પરમ સત્ય આપણામાં રહેલું છે તેનો વિકાસ કરવા પાછળ મંડી જવું. એકાદ નવો વિચાર જાણમાં આવતાં તેનાપર મોહિત થવું અને થોડા દિવસ પછી બીજો વિચાર જાણમાં આવતાં તેના પર આસક્ત થવું; એમ કરવામાં શકિતની ફોગટ બરબાદી થાય છે અને સાધનના માર્ગમાં વિઘ્ન આવે છે; માટે એક વિચાર ગ્રહણ કરો અને તે પ્રમાણે અનુભવ કરતા થાઓ. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તેની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચો ત્યારેજ તેને છોડજો. જે મનુષ્ય એકજ સત્યની પાછળ ગાંડાતૂર બની જાય છે, તેજ સત્યનો પ્રકાશ પામે છે. અહીં એક બચકું ભરે અને બીજે ઠેકાણે બીજું બચકું ભરે, એવા જાનવરનું પેટ ભરાતું નથી; તેમ ઘડીમાં એક માર્ગ અને ઘડીમાં બીજો માર્ગ પકડે તે કદિ સિદ્ધિ પામતો નથી. ઘણું તો જ્ઞાનતંતુઓને એક રીતે ઉત્તેજિત કરીને તે કાંઇક આનંદ ચાખી શકે પણ એથી વિશેષ કાંઇજ નહિ. તેઓ હમેશને માટે પ્રકૃતિના ગુલામના ગુલામજ રહેવાના. ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જવાનું સામર્થ્ય તેમનામાં કદિ પણ નહિજ પ્રકટે.

જેમને ખરેખરા યોગી થવાની દૃઢ ઇચ્છા હોય, તેમણે આ જાણી લઉં અને પેલું શિખી લઉં એવી લોલુપતા છોડી દેવી જોઇએ. જે **ભાવના અને આદર્શને ગ્રહણ કરો તેનીજ પાછળ તમારાં તમામ બળ તથા સમયને યોજી દો.**

હમેશાં તેનાજ વિચારો અને પ્રયત્નમાં લાગેલા રહો. સ્વપ્નમાં પણ તમને એનો એજ વિચાર આવે એવા તેની સાથે એકતાન થઇ જાઓ. તમારૂં મગજ, સ્નાયુઓ–અને રગેરગ બસ એ એકજ ભાવનાથી તર-

બોળ બની જાય. એ સિવાયના બીજા તમામ વિચારોને તમારા મનમાંથી કહાડી નાખો. સિદ્ધિ મેળવવાનો આ એકજ ઉપાય છે; અને જે મહાત્માઓ, સાધુ પુરુષો થઈ ગયા છે તે એ રીતેજ થયા છે. જગતમાં ગ્રામોફોનની માફક વાંચેલું અને સાંભળેલું મોઢેથી બોલી જનારા ઘણા છે. **આપણે જો કૃતાર્થજ થવું હોય અને બીજાઓનો પણ ઉદ્ધાર કરવો હોય, તો એવી ઉપલકીઆ બાબતો અને રીતો છોડી દઇને સત્યની શોધમાં એકનિષ્ઠાથી ઉંડા ઉતરી જવું જોઇએ.** આ રસ્તે આગળ વધવાનું પહેલુંજ પગથીયું એ છે કે, મનને જરા પણ વ્યગ્ર ન થવા દેવું; અને જેમની સાથે વાતચીત કરવાથી અને જેમના સમાગમથી મન ચંચળ અને વ્યગ્ર થાય એમ હોય, તેમનો સંગ છોડી દેવો. અમુક માણસો, અમુક જગ્યાઓ અને અમુક ખોરાક તરફ સ્વાભાવિક રીતેજ આવા અભ્યાસીને અણગમો આવે છે: અને તેણે તે સર્વનો ત્યાગ કરવો. જેમને ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ હોય, તેમણે તો માનવસમાજની સંગતનો ત્યાગ કરીને કેવળ એકલાજ રહેવું જોઇએ. ખૂબ કઠોર પરિશ્રમ કરો અને સાધનાના માર્ગમાં આગળ ને આગળ વધ્યા જાઓ. પરિણામની પરવા ન કરતા. જો તમે હિમ્મતભેર દૃઢતાથી મંડયા રહેશો તો છ મહિનામાં પણ સંપૂર્ણ યોગસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ થઇ જશો. પણ જેમનું સાધન અતિ અલ્પ છે અને ઘડીમાં અહીં અને ઘડીમાં બીજી દિશાએ એમ જેઓ વલખાં માર્યા કરે છે, તેઓ કદિ પણ ઉન્નતિ સાધી શકતા નથી. માત્ર ઉપદેશજ સાંભળ્યા કરવાથી શો લાભ ? જેઓ તમોગુણથી ભરપૂર છે, અજ્ઞાન છે, આળસુ છે, જેમનું મન એક વિષયમાં સ્થિર થઇ શકતું નથી, જેઓ ગમ્મતની ખાતર નવીનતા શોધતા ફરે છે અને નવા નવા વિષયો પાછળ દોડે છે, તેમને માટે તો ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવી અદ્ભુત વસ્તુઓ પણ માત્ર બુદ્ધિનાં રમકડાં જેવી–ગમ્મતનાજ સાધનરૂપ છે. તેમનામાં સાધના કરવાનું બળ હોતું નથી; મંડયા રહેવા જેટલું ચિવટપણું

નથી. તેઓ ધર્મ સંબંધી ઉત્તમ વ્યાખ્યાન સાંભળીને કહે છે કે, વાહ ! વાહ! બહુ મજાનું છે. પણ ઘેર જઇને બધુંએ ભૂલી જાય છે. સિદ્ધિ મેળવનારમાં તેા પ્રચંડ પ્રયત્ન અને પર્વત જેવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હેાવાં જોઇએ. તે તેા એમજ કહે કે " મારે તેા એને માટેજ જીવવું છે અને એનેજ માટે મરવું છે. "

અંતરાયેા મહાસાગર જેટલા હશે તેાપણુ તેને હું છેવટે ઓળંગી જવાનેા; અને વિઘ્નો પર્વત જેવડાં હશે તેાપણુ તેના ચૂરેચૂરા થઇ જવાના. તમે પણુ એવુંજ મનેાબળ કેળવજો, આવી દૃઢ ઇચ્છાશકિત પ્રાપ્ત કરજો અને ખૂબ પરિશ્રમ કરજો; અને તેમ કરશેા એટલે તમે જરૂર પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરશેા.

# अध्याय ७ मो—ध्यान अने समाधि

અત્યાર સુધીમાં આપણે રાજયેાગનાં ખરેખરાં—અંદરનાં અંગ સિવાય બાકીનાં બીજાં અંગેાનું વિવેચન કરી ગયા. હવે રાજયેાગનાં જે મુખ્ય અંગ બાકી રહ્યાં છે તેનું લક્ષ્ય પૂર્ણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ છે; અને આખા રાજયેાગનું મુખ્ય લક્ષણુ પણુ એજ છે એમ કહેવામાં પણુ ખેાટું નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે મનુષ્યજાતિને જે કાંઇ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જેને આપણે બુદ્ધિજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે અહંભાવને અધીન છે. અર્થાત્ જ્ઞાનને ગ્રહણુ કરનાર અને મને અમુક વિષયનું જ્ઞાન છે એમ માનનાર આપણામાં રહેલેા અહંભાવજ છે. મારી સામે આ મેજ પડયું છે તેનું મને ભાન થાય છે; તમે મારી સામે બેઠા છેા તેનું મને ભાન થાય છે; એ પ્રમાણે મને બીજી બધી વસ્તુઓના અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. તમે અહીં છેા, મેજ અહીં છે અને બીજી અનેક વસ્તુઓ જેમને હું જોઇ શકું છું, સાંભળી શકું છું અથવા જેનેા અનુભવ લઇ શકું છું તે સર્વ વિષેનું જ્ઞાન મારામાં રહેલા અહંભાવને લઇને થાય છે; પરંતુ

બીજી બાજુએ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, મારા શરીરની અંદર રહેલી અનેક વસ્તુઓનું મને જરાએ ભાન થતું નથી. શરીરની અંદરના ભાગનાં યંત્રો, મગજના નાના પ્રકારના અંશ. એ સંબંધી કોઇને કશું-એ ભાન હોતું નથી.

હું અન્ન ખાઉં છું તેનું મને ભાન હોય છે; પણ તે અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વને હું ખેંચી લઉં છું તેનું મને ભાન હોતું નથી. એ ખોરાકમાંથી રૂધિર બને છે તે પણ મારી જાણમાં આવતું નથી. વળી એ રૂધિરદ્વારા શરીરનાં જુદાં જુદાં અવયવોને બળ મળે છે તેની પણ મને ખબર હોતી નથી. પણ તે છતાં આ બધી ક્રિયાઓ હું કરૂં છું એ વાતની તો ના પાડી શકાય એમ નથી; કારણ કે જેટલી ક્રિયાઓ ચાલે છે તે દરેક ક્રિયા દીઠ એક એક કર્તા જુદો જુદો ગણીએ તો તો મારા શરીરમાં વીસ પચીસ જીવો હોવા જોઇએ; પરંતુ તેમ તો છેજ નહિ.

પરંતુ એ બધી ક્રિયાઓ હુંજ કરૂં છું અને બીજું કોઇજ નહિ તેની સાબિતી શું? કોઇ એમ કહેશે કે મારૂં કામ તો માત્ર ખોરાક લેવાનુંજ છે અને તેને પચાવનાર તથા તેના રસવડે શરીરનું પોષણ કરનાર તો બીજો કોઇ હોવો જોઇએ. પણ એવી દલીલ હવે નભે એમ નથી; કારણ કે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તે બધાં-એ આપણે ઇચ્છાપૂર્વક અને આપણને ખબર પડે તેવી રીતે પણ આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ એમ સાબિત થઇ ચૂક્યું છે. દાખલા તરીકે આપણા હૃદયનું યંત્ર આપોઆપજ ચાલ્યા કરે છે અને એમાં આપણે કોઇ જાતની મદદ આપતા નથી; પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં મનુષ્યને એવી શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે કે તે પોતાના હૃદયની ગતિ ઉતાવળ તથા ધીમી કરી દે છે, અથવા મરજીમાં આવે તો તે તેને એકદમ બંધ પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે શરીરના એકેએક ભાગને અભ્યાસદ્વાર કાબુમાં લાવી શકાય છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તેના પણ કર્તા તો આપણેજ છીએ; મા:

તેની આપણને ખબર પડતી નથી. આ ઉપરથી સમજાશે કે મનુષ્યનું મન બે અવસ્થાઓમાં કામ કરે છે. પહેલી અવસ્થા જ્ઞાનની કહેવાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનું ભાન રહે છે, તે બધાં જ્ઞાનની અવસ્થામાં થાય છે; અને જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનું ભાન નથી હોતું તે બધાં અજ્ઞાનની ભૂમિકામાં થાય છે.

પણ આ બે અવસ્થાઓમાં કાંઇ બધી ભૂમિકાઓનો સમાવેશ થતો નથી. એ બેના કરતાં વધારે ઉચ્ચ-જ્ઞાનથી પર ભૂમિકામાં પણ મન પ્રવેશ કરી શકે છે. અજ્ઞાનની ભૂમિકા જેટલી જ્ઞાનની ભૂમિકાથી નીચી છે, તેટલીજ જ્ઞાનભૂમિકા જ્ઞાનાતીત ભૂમિકા કરતાં નીચી છે. એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ખરી; પરંતુ તેમાં અહંભાવ હોતો નથી. અહંભાવ તો માત્ર વચલી ભૂમિકામાંજ રહેલો છે. એ અહંભાવની સીમાથી ઉપલી તેમજ નીચલી અવસ્થાઓમાં અહંભાવ હોતો નથી. જ્યારે મન જ્ઞાનની -અહંભાવની ભૂમિકાથી ઉપરના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ અવસ્થાને "સમાધિ" અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય કે જ્ઞાનાતીત સ્થિતિ કહે છે. સવાલ એ થાય છે કે સમાધિની સ્થિતિમાં અહંભાવ હોતો નથી ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઉંચી ભૂમિકામાં જવાને બદલે નીચી ભૂમિકામાં જતો નથી એની ખાત્રી શી? કારણ કે બેઉ ભૂમિકામાં અહંભાવ રહી શકતો નથી. એનો જવાબ એટલોજ છે કે અમુક મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઉંચી ભૂમિકામાં ગયો છે કે નીચી ભૂમિકામાં ગયો છે, તેનો નિર્ણય તેના કામનું પરિણામ જોઇને કહી શકાય છે. જ્યારે કોઇ મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રામાં પડે છે ત્યારે તે જ્ઞાનભૂમિથી નીચેના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. તેને ખબર પડયા વિના પણ તેનું શરીર તો કામ કરતુંજ હોય છે. જેમકે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને જરૂર પડે શરીરનાં અવયવોને હલાવવાની ક્રિયા પણ ચાલુજ રહે છે. એ બધાંએ કાર્યોમાં લેશ માત્ર પણ અહંભાવ એટલે કર્તાપણાનો ભાવ હોતો નથી, પણ જ્યારે તે ઉંઘમાંથી જાગે છે ત્યારે

ઉંઘવા પહેલાં તેનામાં જેટલું જ્ઞાન હતું તેટલું ને તેટલુંજ જાગવા પછી પણ જોવામાં આવે છે. એના જ્ઞાનમાં કશોજ વધારો થએલો જણાતો નથી. પ્રકાશ જોવામાં નથી આવતો; ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય સમાધિ પ્રવેશની પૂર્વે અજ્ઞાની હોય છે, તે સમાધિમાંથી ઉત્થાન થયા પછી મહાજ્ઞાની બની રહે છે.

હવે એ બેઉ અવસ્થાઓ વચ્ચે આટલો બધો તફાવત હોવાનું કારણ શું ? એક સ્થિતિમાંથી મનુષ્ય જેવો હતો તેવો ને તેવોજ પાછો આવે છે અને બીજી સ્થિતિમાંથી તે જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ પામીને મહા સાધુ, પયગંબર અથવા સિદ્ધ પુરૂષ બનીને બહાર નીકળે છે. તેના સ્વભાવમાં ભારે પરિવર્તન થએલું દેખાય છે. તેના જીવન ઉપર નવીન પ્રકાશ પડ્યો હોય છે અને તે નવીન સ્વરૂપજ ધારણ કરે છે. બેઉ સ્થિતિના પરિણામમાં આટલું મોટું અંતર છે. પરિણામ જુદાં હોય તો તેનાં કારણ પણ જુદાંજ હોવાં જોઇએ. જે જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ પેલા મનુષ્યને સમાધિમાં થયો, તે જ્ઞાન, જ્ઞાનભૂમિકામાં મન–બુદ્ધિવડે પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન કરતાં ઘણા ઉંચા પ્રકારનું છે. એ જ્ઞાન જે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તેનું બીજું નામ સમાધિ છે.

આ પ્રમાણે મેં તમને સમાધિનું સ્વરૂપ સંક્ષેપમાં સમજાવ્યું. હવે આપણા જીવનમાં એ સમાધિની ઉપયોગિતા શી છે ? તેનો વિચાર કરીએ. આપણું મન, જે જે કામ જ્ઞાનપૂર્વક કરે છે તેનું અર્થાત્ આપણી બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સાંકડું છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એક ક્ષુદ્ર કુંડાળામાંજ ગતિ કરી શકે છે. એ સીમાની પેલી મેર તે જઇ શકતી નથી. તે છતાં જે પરમ તત્ત્વને મનુષ્ય ઘણુંજ મૂલ્યવાન માને છે તેનું સ્થાન બુદ્ધિના એ સાંકડા કુંડાળાની પેલી બાજુએ છે. આત્મા અવિનાશી છે કે નહિ, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ સાચું છે કે મિથ્યા, આ અખિલ વિશ્વનો નિયંતા, પરમજ્ઞાનસ્વરૂપ કોઇ છે કે નહિ, એવા એવા અને મહાપ્રશ્નો બુદ્ધિથી આઘેરા પ્રદેશના છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એના જવાબ

આપી શકતી નથી. બુદ્ધિ કહે છે કે "હું તો અજ્ઞેયવાદી છું. છે એમ પણ કહી શકવાની નથી અને નથી એમ પણ કહી શકીશ નહિ." છતાં પણ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર મનુષ્યને ઘણા જરૂરના તો છેજ. એમના સંતોષકારક ઉત્તર મળ્યા વગર મનુષ્ય–જીવનજ અસાર જેવું થઇ જાય છે. તમામ નૈતિક સિદ્ધાંતો, મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નૈતિક વૃત્તિઓ અને મનુષ્ય સ્વભાવમાં જે કાંઇ સુંદર અને ગંભીર છે તે સર્વનો આધાર બુદ્ધિની પેલીમેરના પ્રદેશમાંથી જે ઉત્તર મળ્યા છે તેનાજ ઉપર રહેલો છે. માટે આ બધા પ્રશ્નોની યથાયોગ્ય મીમાંસા થયા વગર મનુષ્યજીવન શુષ્ક અને પશુતુલ્યજ બની જાય. જો જીવનની અવધ, આપણે જોઇએ છીએ તેટલી અલ્પકાળનીજ હોય, અને જગત અમુક પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગથીજ બનેલું હોય, તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાનું મારે શું પ્રયોજન ? દયા, ન્યાયપરાયણતા અને બંધુભાવનું જગતમાં કામજ શું છે ? એમજ હોય તો મારી મરજીમાં આવે તેમ વર્તવું અને આનંદ કરવો એજ મારૂં કર્તવ્ય રહ્યું. જો ભવિષ્યનું જીવન મિથ્યાવાદજ હોય, મરણ પછી પણ જીવતા રહેવાની આશાજ ન હોય, તો પછી મારા ભાઇ ઉપર પ્રેમ રાખવાને બદલે તેના ગળા ઉપર છરી ફેરવું તોપણ શું ! આ દશ્ય જગતની પેલી પાર કાંઇ હોયજ નહિ, જો મુક્તિ એ સ્વપ્નવતજ હોય, જો જગતમાં કેટલાક જડ અને કઠોર નિયમોનુંજ સામ્રાજ્ય હોય, તો પછી આપણું તો કર્તવ્ય છે કે જેમ બને તેમ આ જીવનમાં સુખભોગ કરવો. વર્તમાન સમયમાં "ઉપયોગવાદ" નામનો એક નૈતિક દર્શનનો સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે. તેનો મત એ છે કે વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામાં ઘણું સુખ થાય એજ નીતિનો પાયો હોવો જોઇએ. પણ જો હકીકત ઉપર પ્રમાણેજ હોય તો તેમને આપણે પૂછીશું કે શામાટે અમે એ તમારો સિદ્ધાંત સ્વીકારીએ ? જો મને પોતાને સુખ થવાને ખાતર વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામાં ઘણું દુઃખ દેવું પડે તોપણ શા માટે ન દઉં ? ઉપયોગવાદીઓ આનો

શો ઉત્તર આપી શકશે? અમુક કૃત્ય સારૂં છે કે નઠારૂં, તે મારે કેવીરીતે જાણવું? મારામાં રહેલી સુખ મેળવવાની વાસનાથી હું કામ કરવાને પ્રેરાઉં છું. એ વાસનાથી પ્રેરાઇને તેને તૃપ્ત કરવાના ઉપાય શોધું છું. એ મારો સ્વભાવ છે. આથી વધારે હું કાંઇ જાણતો નથી. મને અમુક અભિલાષાઓ છે. મારે તેને તૃપ્ત કરવી છે. તેમાં બીજાને શું? બીજો તેમાં શામાટે હરકત કરે? મનુષ્યજીવનને લગતાં મહાન્ સત્યો, જેમકે નીતિ, આત્માનું અમરત્વ, ઈશ્વર, પ્રેમ, બંધુભાવ, સાધુતા અને એ સર્વ ઉપરાંત નિઃસ્વાર્થપરાયણતા, એ બધાં મહાસત્યો આપણને કયાંથી પ્રાપ્ત થયાં?

સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર, મનુષ્યનાં તમામ કાર્યો અને વિચારસૃષ્ટિ એકજ ભાવનાના પાયા ઉપર અવલંબી રહેલાં છે, અને તે ભાવના નિઃસ્વાર્થ-પરાયણતા છે. મનુષ્યજીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતી તમામ ભાવનાઓને "નિઃસ્વાર્થપરાયણતા" એટલા એક શબ્દમાંજ દર્શાવી શકાય છે. કોઇ પૂછશે કે "મારે નિઃસ્વાર્થી થવું જોઇએ તેનું કારણ શું?" નિઃસ્વાર્થતાનું પ્રયોજન શું છે? અથવા મારે નિઃસ્વાર્થી થવું હોય તો તેટલું મનોબળ, આધ્યાત્મિક બળ મારે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું? તમે કહો છો કે "અમે ઉપયોગવાદી છીએ;" "અમે બુદ્ધિવાદી છીએ;" પણ તમારા ઉપયોગવાદ મને સંતોષકારક કારણ નહિ બતાવી શકે તો હું કહીશ કે તમે બુદ્ધિવાદી નથી પણ તેથી વિપરીત છો. મારે સ્વાર્થી શા માટે ન થવું તેનું મને કારણ બતાવો. અલબત્ત, નિઃસ્વાર્થતાની ભાવના કવિતાની દૃષ્ટિએ બહુ સુંદર છે, પણ કવિતા એ કાંઇ દલીલ નથી. મારે તો નર્યું કારણજ જોઇએ. શામાટે મારે નિઃસ્વાર્થી થવું? શામાટે મારે સાધુચરિત થવું? અમુક માણસો કહે છે માટે એમ કરવું જોઇએ એવી દલીલ મારી આગળ નહિ ચાલે. હું નિઃસ્વાર્થી થાઉં એમાં મને લાભ શો? ઉપયોગવાદ એટલે ઘણામાં ઘણું હિત, તો હું કહીશ કે મારૂં ઘણામાં ઘણું હિત અથવા સુખ તો મારો સ્વાર્થ સાધવામાં છે.

બીજાને ઠગીને તેનું સર્વસ્વ ધન હરણ કરી લેવાથી મને વધારે સુખ મળતું હોય તો મારે તેમ શા માટે ન કરવું ? ઉપયોગવાદીઓ આ સવાલનો શો જવાબ આપી શકશે ? વાસ્તવિક રીતે તેઓ એનો સંતોષકારક ઉત્તર આપીજ શકતા નથી.

હવે એ પ્રશ્નોનો સત્ય જવાબ એ છે કે આ દૃશ્ય જગત એક અનંત વિશ્વસમુદ્રનું એક બિન્દુ છે. એક અનંત સાંકળનો નાનકડો અંકોડો છે. જેમણે જગતમાં નિઃસ્વાર્થતાનો પ્રચાર કર્યો છે, મનુષ્યજાતિને એનો ઉપદેશ આપ્યો છે, તેમને ઉપર કહેલા તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ક્યાંથી થઇ હશે ? આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે એ સહજાતજ્ઞાન અર્થાત્ કુદરતી રીતે જન્મની સાથેજ મળેલું જ્ઞાન નથી. પશુ પક્ષીઓમાં સહજાતજ્ઞાન સારી પેઠે છે. તેમને આ તત્ત્વની ખબર નથી. વારૂ, એકલી બુદ્ધિવડે વિચાર કરતાં કરતાં પણ આ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી —આમાંનું એક લેશ માત્ર પણ જાણી શકાતું નથી. ત્યારે આ જ્ઞાન આવ્યું ક્યાંથી ?

ઇતિહાસ કહે છે કે જગતના તમામ ધર્મપ્રચારકો અને ધર્મશિક્ષકો એક વાત તો વગર અપવાદે જાહેર કરતા આવ્યા છે કે, અમે આ મહાન્ સત્યો જગતથી પેલી મેરના પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત કર્યાં છે. કેટલાકને એ સત્યની પ્રાપ્તિ થએલી હોવા છતાં એ સત્ય ક્યાંથી મળ્યું તેની પૂરી ખબર ન હતી એ વાત સાચી છે. દાખલા તરીકે એક મહાત્મા કહે છે કે "સ્વર્ગમાંથી એક દેવગણ પાંખોવાળી મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરીને મારી પાસે આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે, હે માનવી ! સાંભળ, આ ખુદાનો પેગામ." અન્ય મહાપુરૂષ કહે છે કે તેજસ્વી આકૃતિવાળો એક દેવ આવીને મને આ સત્ય સમજાવી ગયો. ત્રીજો કહે છે કે મને સ્વપ્નાવસ્થામાં મારા કોઇ સ્વર્ગવાસી પિતૃએ આવીને મને અમુક જ્ઞાન આપ્યું. આ ઉપરાંત તેઓ વિશેષ કાંઇ કહી શકતા નથી. પણ તેમના કથનમાંથી એક સામાન્ય

સિદ્ધાંત આપણે તારવી શકીએ છીએ કે, તેમને આ જ્ઞાન એકલી બુદ્ધિવડે વિચાર કરતાં કરતાં મળ્યું નથી, પણ જગતથી પેલી પારના અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે.

હવે એ વિષે યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે તે જોઇએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે આ જ્ઞાન બુદ્ધિથી પેલી પારના પ્રદેશમાંથી મળ્યું, એમ જે પેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે એ વાત સત્ય છે; પણ સાથે એટલું પણ ઉમેરે છે કે એ જ્ઞાન બીજે કોઇ ઠેકાણેથી નહિ પણ તેમની અંદરથીજ પ્રાપ્ત થએલું છે.

યોગવિદ્યા કહે છે કે અંતઃકરણની પોતાનીજ એક ચોક્કસ ઉચ્ચ અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે બુદ્ધિ અને અહંભાવની પેલી પાર ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં ચાલ્યું ગએલું હોય છે. એ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જ્યારે તે પહોંચી જાય છે ત્યારે, જે જ્ઞાનને એકલી બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી શકતી નથી તે જ્ઞાન તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરી આપે છે. એવી સ્થિતિમાં ખરેખરૂં પારમાર્થિક જ્ઞાન—ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન કરતાં વિશેષ ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે; કે જે જ્ઞાન મન—બુદ્ધિથી પણ ગમ્ય નથી, જ્યાં તર્ક અને વિચારની ગતિ પહોંચી શકતી નથી. તે જ્ઞાન તો અમુક કોટિનાં મનુષ્યોને કોઇ કોઇ વાર હીરો ઠોકરે ચડે તેમ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. એ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિષે એ મનુષ્યો કશું જાણતાં હોતાં નથી; પણ તેથી કરીને તેમને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કોઇ જાતની ઉણપ આવતી નથી. આથી કરીને એ લોકો સામાન્ય રીતે એમજ માની લે છે કે એ જ્ઞાન કોઈ બહારના પ્રદેશમાંથી આવતું હશે. આ પારમાર્થિક જ્ઞાન, જેને ઇશ્વરપ્રેરિત જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે તે બધા દેશોમાં એકનું એકજ હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ સંબંધી જુદી જુદી વાતો શા કારણથી પ્રચલિત થઇ હશે તે આ ઉપરથી સમજાઇ જશે. કોઇ મહાત્માને અમુક દેવગણે આવીને જ્ઞાન આપ્યું, કોઇને સ્વયં ભગવાનેજ દર્શન આપીને ઉપદેશ કર્યો, એવી એવી અનેક કથાઓ

કહેવામાં આવે છે તેનું એકજ કારણ છે કે એ જ્ઞાન આત્માની અંદરજ રહેલું હતું, અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોંચી ગએલા મનદ્વારાજ તે પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ એ જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું તેની હકીકત દરેક મહાત્માએ, પોતાને જે પ્રકારની કેળવણી મળી હોય, તેને અનુસરીને તેઓથી જેવી આપી શકાય તેવી તેમણે આપી. ખરી વાત એ છે કે ઘણાખરા મહાત્માઓ યોગશાસ્ત્રથી અજાણ હતા. તેમને એ જ્ઞાન આકસ્મિક રીતે પ્રાપ્ત થયું હતું.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે આ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આકસ્મિક રીતે જઇ પહોંચવામાં કેટલાંક જોખમ રહેલાં છે. કેટલાક તો એમ કરતાં સાવ ગાંડા થઇ ગયા હોય એવા દાખલા પણ જોવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરાંત તમે એક બીજી બાબત પણ જોઇ શકશો કે, આ પ્રમાણે આકસ્મિક રીતે ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જઇને આવ્યા છતાં ત્યાં કેવી રીતે જવાય અને એ સ્થિતિ શી છે, તેનું જે જે મહાપુરૂષોને વાસ્તવિક જ્ઞાન ન હતું, તેઓ તે જ્ઞાનની સાથે કાંઇને કાંઇ વહેમ પણ ભેળી લાવ્યા હતા. તેમણે અનેક પ્રકારના મિથ્યાજ્ઞાનને પોતાના મનમાં સ્થાન આપ્યું હતું.

મહાન ધર્માચાર્યોનાં જીવનચરિત્રો ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, યોગવિદ્યાના પૂરા જ્ઞાન વગર અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં જઇ પહોંચવામાં ભારે જોખમો રહેલાં છે. છતાં એટલું તો ખરૂંજ કે તેઓ સમાધિની દશાએ પહોંચી ગયા હતા; એમાં તો સંદેહજ નથી. તેઓ બધા ઇશ્વરભાવમાં તન્મય બની ગયા હતા એ પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ. તોપણ જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ મહાપુરુષ કેવળ ભક્તિ અને ભાવનાને ખૂબ ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં જાય છે, ત્યારે ત્યારે તે કેટલાંક સુંદર સત્યો અને સાથે સાથે કેટલાક ધર્મોન્માદથી ભરેલા વહેમો પણ લેતો આવે છે. તેના ઉપદેશથી જેટલો જગતને લાભ થયો છે, તેટલુંજ આ વહેમ અને ભ્રમણાઓએ નુકસાન પણ કર્યું છે. મનુષ્યજીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત ભાવનાઓથી ગૂંથાએલી સમસ્યા

જેવું છે. તેમાંથી સત્યનું, સમતાનું તારણ કહાડવું હોય તો બુદ્ધિ અને તર્કના પ્રદેશની પાર ગયા વગર છૂટકો નથી. પણ એ કામ ધીરેધીરે, પદ્ધતિસર સાધના કરીને, વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોદ્વારા થવું ઘટે છે; અને સર્વ પ્રકારના વહેમ અને ભ્રમણાઓથી મનને સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત રાખવાની જરૂર છે. જેમ વિજ્ઞાનને લગતા કોઇ પણ એક વિષયનો અભ્યાસ કરતી વખતે તે વિષયને માટે વિદ્વાનોએ મુકરર કરેલી પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કરવું પડે છે; તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે મુકરર કરેલી પદ્ધતિજ ગ્રહણ કરવી જોઇએ. શરૂઆતમાં બુદ્ધિનો આધાર લઇનેજ યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી. બુદ્ધિ આપણને જ્યાંસુધી લઇ જાય ત્યાંસુધી જવું. એમ કરતાં કરતાં એકવાર આપણે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું કે, જ્યાં બુદ્ધિ આપણી સાથે નહિ આવી શકે ત્યાં આગળ બુદ્ધિથી પર, ઇન્દ્રિયાતીત સર્વોચ્ચ પ્રદેશમાં જવાનો માર્ગ આપણી બુદ્ધિજ આપણને દૂર રહી રહી બતાવી દેશે. કોઇ પણ માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે હું ઇશ્વરીય ભાવથી આવિષ્ટ થએલો છું, અને વાત કરતાં કરતાં બુદ્ધિને રુચે નહિ એવી વાતો કહેવા માંડે, તો તેનું કહ્યું માનતા નહિ. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે જે ત્રણ અવસ્થાઓની હું તમને હમણાં વાત કરી ગયો-જેમકે પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવતું સહજાત જ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા–એ ત્રણેમાં એકનું એકજ મન રહેલું હોય છે મનુષ્યને ત્રણ મન નથી પણ એકજ મનની જુદી જુદી અવસ્થાએ છે. એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં મનની ઉત્ક્રાન્તિ થતી જાય છે, તેમ તેમ તે ઉંચેની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. સહજાત જ્ઞાનમાંથી વિચારપૂર્વક જ્ઞાનનો ઉદ્ભવ થાય છે અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાંથી જ્ઞાનાતીત અવસ્થા તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાઓ એ બીજાની વિરોધી નથી. એક અવસ્થામાં જે જ્ઞાન મળ્યું હોય તેનું બીજી અવસ્થામાં ખંડન નથી થતું, પણ તેમાં જે ઉણપ હોય તેની પૂર્તી થાય છે. ખરેખરી જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાંથી જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય

તે પણ બુદ્ધિનું વિરોધી તો નજ હોઇ શકે. માટે કોઇ પણ પોતાને ઇશ્વરપ્રેરિત અથવા ભાવાવિષ્ટ કહેવડાવનારો માણસ સહજાત જ્ઞાન કે બુદ્ધિસાધ્ય જ્ઞાનની વિરુદ્ધ બોલવા માંડે, તો તેનો નિડરપણે વિરોધ કરજો. ખરેખરા ઇશ્વરપ્રેરિત મહાત્માઓ તો અપૂર્ણ હોય તેને પૂર્ણ કરે છે. એક મહાપુરુષ ( ઇસુ ખ્રિસ્ત ) કહી ગયો છે કે " હું ખંડન કરવા નથી આવ્યો, પણ તમારામાં જે છે તેને વિશેષ રીતે પૂર્ણ કરવા આવ્યો છું. "

યોગનાં જે જે અંગ શાસ્ત્રમાં બતાવ્યાં છે તેનો વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી એક વિશેષ વાત તમારે જાણી લેવી ઘટે છે કે, જે જે પરમાર્થ જ્ઞાન અને ઇશ્વરીય ભાવો પ્રાચીન મહાત્માઓને પ્રાપ્ત હતાં, તે પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદરજ રહેલાં છે. વળી તેઓ પણ આપણા જેવાંજ સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ અવયવો ધરાવનારા મનુષ્યો હતા. તે સાધનોનો જે સમજણપૂર્વક જેવો ઉપયોગ કરીને ઉંચા પ્રકારની યોગ્યતા તેમણે મેળવી હતી; તથા ઇન્દ્રિયાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી; તેવી સમજણ અને પ્રયત્નદ્વારા આપણે દરેક પણ એ સ્થિતિએ જઇ શકીએ. એક મનુષ્યે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી, એજ બતાવી આપે છે કે દરેક મનુષ્ય તે સ્થિતિએ જઇ શકે. " શકે " એટલુંજ નહિ પણ અમુક કાળે તો દરેક એ સ્થિતિએ પહોંચશેજ; અને એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એનુંજ નામ ધર્મ. પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારાજ ખરેખરૂં સંગીન જ્ઞાન આપણને પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે. આપણે આખી જિંદગીભર વાદવિવાદ કર્યા કરીએ, બુદ્ધિ દોડાવ્યાજ કરીએ, તર્ક કર્યાજ કરીએ-પણ જાતે અનુભવ લીધા વગર સત્યનો એક કણ માત્ર આપણને મળનાર નથી. વૈદકની ચોપડીઓ વાંચીને વૈદ ન થવાય. તમારા દેશનો નકશોજ માત્ર જોયા કરવાથી શું દેશનું અવલોકન કરવાની મારી અભિલાષા તૃપ્ત થવાની હતી ? મારે તો જાતેજ ફરી ફરીને જોવું જોઇએ. હા, નકશો જોવાથી શું શું જોવા લાયક છે તે જાણવામાં આવે અને જોવામાં સુગમતા થાય

ખરી; પરંતુ એ ઉપરાંત નકશાની બીજી ઉપયોગિતા નથી. ઈશ્વરી જ્ઞાન માત્ર અમુકજ પુસ્તકમાં કે અમુકજ શાસ્ત્રમાં છે એવા કથ કરતાં, ઇશ્વરની વધારે ભયાનક નિંદા બીજી હોઇ શકે નહિ. મનુષ્યે ઈશ્વરને અનંત કહે છે અને છતાં તેને એક નાનકડી ચોપડીમાં પૂર મૂકવાની ધૃષ્ટતા કરે છે! અમુક પુસ્તકમાંજ ઇશ્વર સંબંધી જ્ઞા ભરેલું છે, એવું માનવાની ના પાડનારાં લાખો માણસોની કતલ થએલી છે અમુક શાસ્ત્રમાં લખેલી બાબતો અમે માનતા નથી એમ કહેવાના ગુન્હ માટે લાખો મનુષ્યોએ પ્રાણ ખોયા છે. એ હત્યાકાંડનો જમાનો તે જો કે હવે પૂરો થયો છે, પણ જગતની દષ્ટિ હજીપણ વિચાર, અભ્યાસ તરફ ન વળતાં અંધશ્રદ્ધામાં અને પુસ્તકોમાંજ ભયંકર રીતે બંધાઇ રહેલી છે

વૈજ્ઞાનિક રીતે સાધન કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો, મેં રાજયોગનાં જે પગથીઆં બતાવ્યાં છે તેનો ક્રમવાર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ગયા વ્યાખ્યાનમાં મેં તમને પ્રત્યાહાર અને ધારણાવિ કહ્યું હતું. આ પ્રસંગે ધ્યાનવિષે વિવેચન કરીશું. દેહની અંદરના અથવ બહારના કોઇ પણ સ્થાનમાં મનને અમુક વખતસુધી સ્થિર કરવાન શક્તિ પ્રાપ્ત થાય, એટલે તે ધીરે ધીરે એકજ દિશામાં અખંડ પ્રવાહ રૂપે વહેવા લાગે છે. આ સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. જ્યારે ધ્યાનનું સાધ એટલું ઉંચા પ્રકારનું થઇ જાય કે અનુભવના બહારના અંશને છોડ દઇને, કેવળ અંદરના અંશમાં એટલે પરમપ્રાપ્તવ્યમાં સંપૂર્ણપણે લી થઇ જાય, તે સ્થિતિનું નામ સમાધિ. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણ ક્રિયાઓને એકત્ર કરીએ તેનું નામ સંયમ. મન કોઇ પણ વસ્ ઉપર અમુક સમયસુધી એકાગ્ર થઇ જાય; અને પછી એ પ્રમાણે અખંડ એકાગ્રતાવડે મન તે પદાર્થના આન્તર સ્વરૂપમાં લીન થઇ શકે તો એવા શક્તિસંપન્ન મનુષ્યને પછી કશુંજ મેળવવાનું રહેતું નથી તેને માટે પછી કશુંજ અશક્ય નથી.

ધ્યાનમગ્ન અવસ્થા એ શ્રેષ્ઠ અવસ્થા છે: પરંતુ જ્યાંસુધ

મનુષ્યમાં વિષયવાસના રહેલી છે ત્યાંસુધી તે તે અવસ્થાના સુખનો ઉપભોગ કરી શકતો નથી. પશુ, પક્ષીઓ ઇન્દ્રિયસુખમાં મગ્ન છે: સામાન્ય મનુષ્યોનું સુખ બુદ્ધિના વિલાસમાં છે અને ઈશ્વરી આનંદ તો આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાંજ રહેલો છે. જે ભાગ્યશાળી મનુષ્ય એ ધ્યાનાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે તેની નજરે આખું જગત પરમ સુંદર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં દેખાય છે. જેને વાસના નથી, જે સંપૂર્ણ રીતે નિર્લિપ્ત છે, તેની દષ્ટિએ પ્રકૃતિના વિવિધ ખેલ અત્યંત ભવ્ય અને સુંદર દશ્યોના વિશાળ પટરૂપે દેખાય છે.

ધ્યાન કરતા પહેલાં આ બધી બાબતો બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે. ધારો કે અમુક અવાજ મારે કાને પડે છે. પ્રથમ એક ઠેકાણે બાહ્ય પ્રદેશમાં કંપન શરૂ થાય છે. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુની મારફતે એ કંપનની અસર મનસુધી પહોંચી જાય છે. મનદ્વારા તેની સામે એક પ્રકારની પ્રતિક્રિયા થાય છે. તેમ થતાંની સાથેજ આકાશ ( ઇથર ) નાં પરમાણુઓમાં ઉત્પન્ન થએલા કંપનથી માંડીને આપણા મનની પ્રતિક્રિયા સુધીનાં તમામ પરિણામોનું મૂળ કારણ જે બાહ્ય પદાર્થ હતો, તેનું આપણને એકદમ ભાન થઇ જાય છે. યોગવિદ્યામાં આ ત્રણ ક્રિયાઓને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ સંજ્ઞાઓથી ઓળખાવવામાં આવે છે. શારીરશાસ્ત્રની પરિભાષામાં પહેલી ક્રિયાને આકાશના પરમાણુઓનું કંપન, બીજીને જ્ઞાનતંતુ અને મગજની અંદર પેદા થએલી ગતિ; અને ત્રીજી ક્રિયાને માનસિક પ્રતિક્રિયા કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એક બીજાથી સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં એવી ભેળસેળ થઇ ગએલી છે કે આપણને એમની વચ્ચે ભેદજ જણાતો નથી. વાસ્તવિક રીતે આપણે એ ત્રણમાંની કોઇ પણ ક્રિયાનો અનુભવ કરી શકતા નથી: પરંતુ એ ત્રણનું સામટું પરિણામ-બાહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન-તેનુંજ આપણને જ્ઞાન થાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણને કોઇ પણ બાહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે આ ત્રણે ક્રિયાઓ થયા વગર રહેતી નથી. તો પછી આપણે

તેમને પૃથક્રૂપે શામાટે અનુભવી ન શકીએ ?

અમુક સમય પર્યન્ત સાધના કરતાં કરતાં મન સારી રીતે દૃઢ થાય અને કાબુમાં આવી રહે, તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમાં જોડવાનો સમય આવે છે. પ્રથમ તો કોઇ સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો; અને એમ કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા આવે છે; તથા છેવટે વિષયશૂન્ય એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં તો મનને ઇંદ્રિયજ્ઞાનનાં બાહ્ય કાર્યોમાં યુક્ત કરવું. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓની ગતિમાં અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામાં પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માંડવો. જ્યારે બાહ્ય પદાર્થને એકાગ્ર ચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવી, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જોવાની શક્તિ પણ આવી જાય છે. એવી રીતે મનમાં શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મગતિ જાણવાની શક્તિ કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિકારો પણ સમજી શકે છે. તે એટલે સુધી કે તે વિકારોની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો યોગી તેને જોઇ શકે છે. આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શક્તિ આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપોઆપજ અનેક વાતોનું જ્ઞાન થઇ શકે છે; કારણ કે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુંજ પરિણામ છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનું પણ મૂળ અવગત થાય છે; અને મનના સર્વ ભેદો તેના સમજવામાં આવી જાય છે. આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ જો તેમાંની એકાદ પણ શક્તિ–સિદ્ધિમાં ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે. ભોગની પાછળ બાહ્યવસ્તુસ્થિતિઓમાં લોભાવામાં આટલો બધો અનર્થ રહેલો છે ! મનને દૃઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છકારી શકે અને મનરૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોનું શમન કરી શકે, તેજ યોગના પરમ લક્ષ્યને

પામે છે. આ પ્રમાણે મન તથા શરીરનાં અનેક પ્રકારનાં બંધનો તથા વિકારોથી છૂટનારો યોગસિદ્ધ પુરૂષજ પોતાના સ્વયંપ્રકાશ આત્મસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરીને કૃતકૃત્ય થાય છે. પોતે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અવિકારી, નિત્ય અને સર્વવ્યાપી છે અને અનાદિ કાળથીજ પોતે તેવો હતો, એવો યોગીને અપરોક્ષ અનુભવ થાય છે.

આ સમાધિની સ્થિતિ દરેક મનુષ્યને માટે શક્ય છે. ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જન્તુથી માંડીને ઉંચામાં ઉંચી કોટિના દેવ પર્યન્તના તમામ જીવોને વહેલી યા મોડી પણ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યેજ છૂટકો છે; અને એ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થાય તોજ તેનું ધાર્મિક જીવન તેના ખરા અર્થમાં સિદ્ધ થયુ કહેવાય. અત્યારે આપણે એ બાબત તરફ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે તો માત્ર એ સ્થિતિ તરફ ધીમે ધીમે ડગલાં ભરવા પૂરતીજ છે. અત્યારે તો જેઓ ધર્મને નથી માનતા તેઓમાં અને આપણામાં વધારે ભેદ નથી: કારણ કે આપણને વાણીના અને પુસ્તકીયા જ્ઞાન કરતાં વિશેષ કોઇ પણ પ્રકારનો જાતિઅનુભવ નથી. એ જાતિઅનુભવ મેળ-વવાને માટેજ એકાગ્રતાનું સાધન કરવાનું છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં તમામ અંગવિષે મહાત્મા પુરુષોએ પૂર્ણપણે વિચાર કર્યો છે; અને તે અંગોને તેમણે ક્રમવાર ગોઠવીને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આખા અભ્યાસ-ક્રમની રચના કરી છે. જો તે પ્રમાણે બરાબર અભ્યાસ કરવામાં આવે, તો આ માર્ગ આપણને જરૂર પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે; અને તેમ થતાં દુઃખ માત્રનો સદાને માટે નાશ થઇ જાય, સર્વ કર્મો બળીને ભસ્મ થઇ જાય અને સદાને માટે જે પરમ આનંદમય મુક્તદશા, તે આપણી પોતાની બની રહે—આપણે મોક્ષરૂપજ બની રહીએ. ॐ **शान्तिः।**

# अध्याय ८ मो–राजयोगनो संक्षिप्त सार

( આ લેખમાં સ્વા૦ વિવેકાનંદજીએ કૂર્મપુરાણના અમુક ભાગનો ભાવાનુવાદ આપ્યો છે. )

યોગાગ્નિ મનુષ્યના બંધનરૂપ પાપપિંજરને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે; અને તેમ થતાંજ શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રકટી નીકળીને તત્કાળમાં નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ પ્રમાણે યોગની સાધનાદ્વારા જ્ઞાન મળે છે અને તે જ્ઞાનયોગના લક્ષરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં સહાયભૂત થાય છે. આ પ્રમાણે જેનામાં યોગ અને જ્ઞાન બેઉનો શુભયોગ થયો હોય તેના ઉપર ઈશ્વર પ્રસન્ન રહે છે. જેઓ દિવસમાં એકવાર, બેવાર અથવા ત્રણવાર, અથવા બની શકે તો બધોએ સમય મહાયોગનો અભ્યાસ કરે તેને દેવતુલ્ય જાણવો. યોગ બે પ્રકારના છે. તેનાં નામ " અભાવયોગ " અને " મહાયોગ " છે. આત્માને નિર્ગુણ–શૂન્યરૂપ માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને અભાવયોગ કહે છે; અને આત્માને આનંદપૂર્ણ, પવિત્ર અને બ્રહ્મથી અભિન્ન માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને મહાયોગ કહે છે. આ બેમાંથી ગમે તે યોગદ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. શાસ્ત્રોમાં આપણે અનેક પ્રકારના યોગનાં વર્ણન વાંચીએ છીએ; પરંતુ આ મહાયોગ, જેમાં યોગી પોતાનું અને અખિલ વિશ્વનું ભગવાનરૂપે ધ્યાન કરે છે, તેની તુલનામાં મૂકી શકાય એવો બીજો એક પણ યોગ નથી. સર્વ પ્રકારના યોગમાં આ મહાયોગ શ્રેષ્ઠ છે.

રાજયોગનાં કેટલાંક જુદાં જુદાં અંગ અથવા પગથીઆં છે. જેમકે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપ્રતિગ્રહ, એટલાં લક્ષણોનો યમની અંદર સમાવેશ થાય છે. એ યમદ્વારા મન એટલે કે ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. મન, વાણી અને કર્મથી કદિપણ કોઇપણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અને દુઃખ પણ ન દેવું એને " અહિંસા " કહે છે.

અહિંસાના જેવો શ્રેષ્ઠ ધર્મ બીજો એકે નથી. જીવમાત્ર પ્રત્યે અહિંસા-વૃત્તિ રાખવી એના કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનો આનંદ મનુષ્યને માટે છેજ નહિ. યમનું બીજું લક્ષણ "સત્ય" છે. સત્યની સહાયથીજ આપણે આપણો વ્યવહાર ચલાવી શકીએ છીએ; સત્યદ્વારાજ પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને સર્વનો આધાર સત્ય ઉપરજ રહેલો છે. જે કાંઇ જેવું હોય તેવું કહેવું એનુંજ નામ સત્ય. ચોરી કરીને અથવા જોર જુલમથી પારકી ચીજ ન લેવી એને "અસ્તેય" કહે છે. મન, વાણી અને કર્મથી વીર્યનું રક્ષણ અને કામેચ્છાનો નિગ્રહ કરવો, એનું નામ "બ્રહ્મચર્ય" છે. મુશ્કેલીમાં પણ કોઇનું દાન (બક્ષિસ) ન લેવું એનું નામ "અપરિગ્રહ" છે.

એક વ્યકિત કોઇની પાસેથી કોઇ વસ્તુનું દાન કિંવા સહાય ગ્રહણ કરે છે ત્યારે તેનું હૃદય મલિન થાય છે, તેજ ક્ષીણ થાય છે, સ્વતં-ત્રતા અને પ્રભાવ ઘટી જાય છે અને તે ઋણી તથા પરતંત્ર બને છે.

નિયમનાં પણ પાંચ લક્ષણ છે અને તે યોગાભ્યાસમાં અત્યંત ઉપકારક છે. નિયમ એટલે નિયમિત અભ્યાસ અથવા સાધના કરવી તે. આ પાંચ સાધનનાં નામ તપ; સ્વાધ્યાય અર્થાત્ અધ્યાત્મશાસ્ત્રોનું વાચન; સંતોષ એટલે બધી અવસ્થાઓમાં પ્રસન્નતા; શૌચ એટલે પવિત્રતા; ઇશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઇશ્વરોપાસના; એ પ્રમાણે છે.

એમાં વ્રતોવડે દેહમાંના વ્યાધિ, મળ અને જડતા ઉપર કાબુ મેળવવો એનું નામ "તપ" (શારીરિક તપ) કહેવાય છે. વેદાદિ અતિ ઉપકારક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું અથવા જેનાથી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય એવા મંત્રનો જપ કરવો એને "સ્વાધ્યાય" કહે છે. જપ કરવાની ત્રણ રીત કહેવાય છે. (૧) વાચિક, (૨) ઉપાંશુ અને (૩) માનસ. વાચિક એટલે જેનો ઉચ્ચાર બીજાને સંભળાઇ શકે એવી રીતનો જપ. એ પ્રકારનો જપ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. હોઠ હાલે પરંતુ પાસે બેઠેલો માણસ અવાજ સાંભળી ન શકે એવા જપને

ઉપાંશુ જપ કહે છે. એ મધ્યમ ગણાય છે. જે જપ લેશ માત્ર પણ ઉચ્ચાર વિના, માત્ર મનમાં ને મનમાંજ થયા કરે અને તેની સાથે મંત્રના અર્થનું સ્મરણ ચાલુ રહે, તે માનસિક જપ કહેવાય છે અને તે સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે.

ઋષિઓએ શૌચના બાહ્ય અને આંતર એવા બે પ્રકાર કહ્યા છે. મૃત્તિકા, પાણી વગેરેથી શરીરને ધોઇને સાફ રાખવું એને બાહ્ય શૌચ કહે છે. એમાં સ્નાન ઇત્યાદિનો સમાવેશ થઇ જાય છે. બાહ્ય અને આંતર બેઉ પ્રકારનું શાચ આવશ્યક છે. અંતરની પવિત્રતા સાચવીએ પણ બહારથી મલિન રહીએ તો શૌચ સંપૂર્ણ ન કહેવાય. જ્યારે બેઉ પ્રકારના શૌચ જાળવવાનું ન બને તેવું હોય, ત્યારે એકલો અંતરનો શાચ સાધવો એ એકલી બાહ્ય શુદ્ધિ સાધવા કરતાં વધારે હિતકારી છે; પરંતુ બેઉ પ્રકારના શૌચનું પાલન કર્યા વગર યોગની સાધનામાં જોઇએ તેવી અનુકૂળતા મળતી નથી. "ઇશ્વરપ્રણિધાન" નો અર્થ ભગવદ્‌ભક્તિ છે. પરમાત્માની સ્તુતિ, પૂજન, નામસ્મરણ અને તેના ગુણમહિમાનું કીર્તન એ તેની ભક્તિ છે.

યોગનું ત્રીજું અંગ "આસન". છે. છાતી, ખભા અને માથું એ ત્રણ સીધી લીટીમાં રહે અને શરીરને સુખપૂર્વક કુદરતી સ્થિતિમાં રખાય, એટલુંજ આસનના સંબંધમાં પૂરતું છે. ચોથું અંગ "પ્રાણાયામ" છે. પ્રાણ એટલે શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ અને આયામ એટલે સંયમ. પ્રાણાયામના ઉત્તમ, મધ્યમ અને અધમ એવા ત્રણ પ્રકાર છે અને તે પ્રત્યેક પ્રકારનાં ત્રણ ત્રણ અંગ છે. એ અંગોનાં નામ પૂરક, કુંભક અને રેચક છે. જે પ્રાણાયામમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી વાયુનો પૂરક કરવામાં આવે તે અધમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ૨૪ સેકન્ડ સુધીનો મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ સુધીનો પૂરક પ્રાણાયામ ઉત્તમ ગણાય છે. જે પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ચિન્હોરૂપે પ્રથમ પ્રસ્વેદ વળી પછી કંપન થાય અને છેવટે આસન અંતરિક્ષમાં અદ્ધર થાય, તેને સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ ગણ્યો છે. વેદનો

એક પવિત્ર મંત્ર ગાયત્રી છે. એ મંત્રનો અર્થ એવો છે કે "જેણે અખિલ બ્રહ્માંડની રચના કરી છે તે પરમાત્માના રમણીય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિને જ્ઞાનનો પ્રકાશ અર્પો!" એ મંત્રના આરંભમાં અને અંતમાં પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે છે. એક પ્રાણાયામમાં ત્રણ ગાયત્રી મંત્રનો માનસિક જપ કરવાનું કહ્યું છે. યોગ સંબંધી દરેક ગ્રંથમાં પ્રાણાયામનાં ત્રણ અંગ બતાવ્યાં છે. જેમકે રેચક એટલે શ્વાસને બહાર કહાડવો; પૂરક એટલે ફેફસાંમાં વાયુનું શોષણ કરવું અને કુંભક એટલે વાયુને રોકી રાખવો. વિષયનો અનુભવ કરાવવાવાળી બહિર્મુખ ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં લાવવી અને અંતર્મુખતા સાધવામાં યોજવી, એ "પ્રત્યાહાર" શબ્દનો અર્થ છે.

હૃદયકમળ અથવા મસ્તિષ્કના મધ્યબિંદુમાં–તાળવામાં મનને સ્થિર કરવું એને ધારણા કહે છે. મનને એકજ સ્થાનમાં સ્થિર કરીને તે સ્થાનને આધારરૂપ ગણ્યાથી એક પ્રકારનો ચિત્તવૃત્તિનો જે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રવાહને બીજા વૃત્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇને દબાવી ન દે તેવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે પ્રવાહ એવો બળવાન બની જાય છે કે, બાકીના બધા પ્રવાહ નિર્બળ થતા ચાલી આખરે અદૃશ્ય થઇ જાય છે. આવી રીતે ધીમે ધીમે બહિર્વૃત્તિનો નાશ થઇ જઇ માત્ર એકજ વૃત્તિ કાયમ રહે, એ સ્થિતિને "ધ્યાન" કિંવા એકાગ્રતા કહે છે.

જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારના અવલંબનની જરૂર ન રહે અને બધું મન એક અખંડ તરંગરૂપ બની જાય, ત્યારે મનની એવી એકરૂપતાને "સમાધિ" કહે છે. તે વખતે શરીરના કોઇ પણ સ્થાનનો અથવા ચક્રનો આધાર લઇને ધ્યાનનો પ્રવાહ ન ચાલે, પણ કેવળ ધ્યેય વસ્તુનો ભાવજ અવશિષ્ટ રહેવા પામે. મનને અમુક સ્થાનમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી ધારણ કરવામાં આવે તેને ધારણા કહે છે. એવી બાર ધારણા મળીને એક ધ્યાન થાય છે અને બાર ધ્યાનની એક સમાધિ ગણાય છે.

જે સ્થાનમાં અગ્નિ હોય, પાણીનો ભેજ હોય, સૂકાં પાનના ઢગલા

થયા હોય, જંગલી જાનવરો વસતાં હોય, ચાર રસ્તા ભેગા થતા હોય, ઉધાઇના રાફડા જામ્યા હોય, ભય હોય, કોલાહલ હોય, દુષ્ટ માણસો વસતા હોય, એવું સ્થાન યોગસાધનને માટે અયોગ્ય છે. જ્યારે શરીરમાં અત્યંત આળસ ભરાઇ ગયું હોય અથવા શરીર સ્વસ્થ ન હોય, મન ચિંતાતુર કે વ્યગ્ર હોય, તે વખતે યોગનું સાધન કરવું નહિ. જ્યાં તમારા અભ્યાસમાં વિઘ્ન આવે એવું ન હોય એવું એકાંત સ્થાન શોધીને ત્યાં યોગાભ્યાસ કરવો. અપવિત્ર સ્થાનમાં સાધન કરવું નહિ. સ્વચ્છ અને થોડી ઘણી પણ સુંદરતાવાળું સ્થાન શોધી કહાડજો, અથવા તમારા પોતાનાજ ઘરનો એકાદ સુંદર ઓરડો પસંદ કરજો. સાધન કરવા બેસતા પહેલાં પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરુદેવને તથા પરમેશ્વરને વંદન કરજો.

ત્યાર પછી ધ્યાન કરવાની કેટલીક પદ્ધતિઓનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. બરાબર સીધા બેસીને નાકના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. આવી રીતે નેત્રોની સાથે સંબંધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓનો સંયમ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં સહાયતા મળે છે, ઇચ્છાશક્તિ સૈબળ થાય છે અને માનસિક પ્રતિક્રિયાનો નિગ્રહ કરવાનું કામ પણ સહેલું થઇ જાય છે. એ બધાં પરિણામ શાથી આવે છે તે આગળ જતાં સમજાઇ જશે. ધ્યાન કરવા યોગ્ય સ્વરૂપોના નમુના આપતાં કહ્યું છે કે, તમારા મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં થોડા આંગળ ઉંચે એક કમળની કલ્પના કરો. ધર્મ—શુદ્ધ આચરણ એ તેનો મધ્ય ભાગ છે અને જ્ઞાન એ તેની દાંડી છે એમ ધારો. યોગની અષ્ટ સિદ્ધિઓને તેની આઠ પાંખડીઓની જગ્યાએ કલ્પો; અને એ પાંખડીઓના મધ્ય ભાગમા કેસર અને બીજકોષને ઠેકાણે વૈરાગ્યની ભાવના કરો. એમ કરવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યોગી આ સિદ્ધિઓ તરફ નહિ ખેંચાતાં વૈરાગ્યપૂર્વક તેનો ત્યાગ કરીને, જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા તરફ આગળ વધે તોજ તે પરમાત્મસાક્ષાત્કાર અથવા મોક્ષનો અધિકારી થાય છે. એટલાજ

માટે સિદ્ધિઓને પાંદડીઓની જગ્યાએ કલ્પેલી છે અને અંદરના બીજ-કોષ તથા કેસરમાં પરમ વૈરાગ્યની કલ્પના કરેલી છે. હવે એ કમળની અંદર જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા ઉપર સુવર્ણના જેવી કાંતિવાળા, સર્વ શક્તિમાન, અતર્ક્ય, જેનું નામ ૐ કાર છે, જેની આસપાસ અવર્ણનીય તેજના અંબાર વરસી રહ્યા છે, એવા પરમેશ્વરની કલ્પના કરજો અને તેવા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરજો. એક બીજો પણ ધ્યાનનો પ્રકાર બતાવું છું. તમારા હૃદયની અંદર જાણે પોલાણ છે, તેની અંદર દીવાની જ્યોત પ્રકાશી રહી હોય એવી કલ્પના કરો. એ જ્યોતિમાં તમારા આત્માની ભાવના કરજો; એ જ્યોતિની અંદરના વચલા ભાગમાં વિશેષ તેજસ્વી પ્રકાશની કલ્પના કરજો અને તે તમારા આત્માનો આત્મા—પરમાત્મા છે એમ સમજજો. આ સ્વરૂપનું તમારા હૃદયમાં ધ્યાન કરજો. બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા—અને તે એટલે સુધી કે તમારા કટ્ટામાં કટ્ટા શત્રુ તરફ પણ ક્ષમાભાવ, સત્ય, ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા એ બધા ગુણ જુદી જુદી વૃત્તિઓને ઠેકાણે છે. એ બધા ગુણ તમે પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત નજ કરી શકો તો તેથી નાહિમ્મત થતા નહિ. તમારી પાસે અત્યારે જે કાંઇ છે તેના વડે પ્રયત્ન ચાલુ રાખો અને બાકીનું સર્વ એની મેળે આવી મળશે.જેણે તમામ જાતની આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો પરિત્યાગ કર્યો છે, જેણે ભગવાનનું શરણ લીધું છે, જેનું હૃદય નિર્મળ બની ગયું છે, તેની તમામ મનકામનાઓ ઈશ્વર પૂર્ણ કર્યા વગર રહેતોજ નથી. માટે જ્ઞાન, ભક્તિ અને વૈરાગ્યસહિત ઈશ્વરની ઉપાસના કરવી. શ્રીમદ્ ભગવદ્-ગીતામાં કહેલું છે કેઃ—

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ १३ ॥
संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मे भक्तः स मे प्रियः ॥ १४ ॥

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥ १५ ॥
अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारंभपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १६ ॥
समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवार्जितः ॥ १८ ॥
तुल्यनिंदास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ કે:—" જે કોઈના પ્રતિ દ્વેષ કરતો નથી, જે સર્વની સાથે મૈત્રી રાખે છે, જે સૌના પ્રત્યે દયાવાન છે, જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો છે અને જે મમતા વિનાનો છે; જે સુખમાં તેમજ દુ:ખમાં સમાન વૃત્તિવાળો છે, જે ક્ષમાવાન્ છે, જે હમેશાં સંતુષ્ટ રહે છે, જે હમેશાં યોગારૂઢ રહે છે, જેણે ઈંદ્રિઓને વશ કરી છે, જે દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે, જેણે પોતાનાં મન અને બુદ્ધિ મને (ઈશ્વરને) અર્પણ કર્યાં છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જેનાથી લોકોને ઉદ્વેગ થતો નથી અને જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી, જેણે હર્ષ, દુ:ખ, ભય અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જે કશાની સ્પૃહા રાખતો નથી, જે પવિત્ર છે, કુશળ છે, જે વૈરાગ્યવાન છે, જેના કલેશનો નાશ થઇ ગયો છે, જેણે કર્મના પ્રારંભનો પરિત્યાગ કર્યો છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. મિત્ર તેમજ શત્રુ પ્રત્યે સમાનવૃત્તિ-વાળો, માન અને અપમાન બેઉ જેને સરખાં છે, જેને મન શીત, ઉષ્ણ, સુખ દુ:ખ સૌ સમાન છે, જે પૂરેપૂરો નિ:સંગ બની ગયો છે, જેને નિંદા અને સ્તુતિ તુલ્ય છે, જે શાંત છે અને જે કાંઇ મળી આવે તેથી સંતુષ્ટ છે, જે ઘર વિનાનો છે, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે અને જે

મારા તરફ અનન્ય ભક્તિવાળો છે, તે મને ઘણો પ્રિય છે અને તે યોગી થઇ શકે છે. "

નારદ કરીને એક ઉચ્ચ કોટિના દેવર્ષિ થઇ ગયા છે. જેમ મનુષ્યસમાજમાં ઋષિઓ અને મોટા મોટા યોગી પુરુષો હોય છે, તેમ દેવસમાજમાં પણ યોગીઓ હોય છે. નારદ પોતે મહાયોગી હતા અને સર્વત્ર ભ્રમણ કર્યા કરતા હતા. એક દિવસ તે એક અરણ્યમાં થઇને જતા હતા ત્યાં ઇશ્વરના ધ્યાનમાં લીન થઇ ગએલો એક તપસ્વી તેમની નજરે પડયો. તેના શરીર ઉપર ચારે બાજુએ ઉધઇના રાફડા જામી ગયા હતા; કારણ કે એકના એક આસને તે લાંબા કાળથી બેસી રહ્યો હતો. તેણે નારદને પૂછયુંઃ " મહારાજ ! આપ કયાં જાઓ છો ? " નારદે કહ્યુંઃ " હું વૈકુંઠમાં જાઉં છું. " પેલા પુરુષે કહ્યુંઃ " ત્યારે તો કૃપા કરીને ભગવાનને પૂછી જોજો કે મારા ઉપર તે કયારે કૃપા કરશે ? મને કયારે મુક્તિ મળશે ? " નારદ ત્યાંથી આગળ ચાલ્યા એટલે એક બીજો તપસ્વી તેમની નજરે પડયો. તે તો ગાતો હતો, નાચતો હતો અને કૂદતો હતો. તેણે પૂછયુંઃ " ઓ નારદ ! તમે કયાં જાઓ છો ? " તેની બોલવા ચાલવાની રીત અને મુખાકૃતિ ભક્તિના ઉન્મત્ત ભાવોથી પ્રફુલ્લ હતી. નારદે વૈકુંઠ તરફ જવાનો ઉત્તર આપ્યો એટલે તેણે કહ્યુંઃ " મને મુક્તિ કયારે મળશે એટલું જરા પૂછતા આવજો." નારદ ત્યાંથી ચાલતા થયા. ત્યાર પછી એક વાર ફરીથી નારદ તેજ રસ્તે થઇને જતા હતા ત્યારે ઉધઇના રાફડાથી ઢંકાએલો પેલો માણસ પૂછવા લાગ્યો કે " ઓ નારદ ! તમે મારે વિષે ભગવાનને પૂછી જોયું હતું ? " નારદે કહ્યુંઃ " હા. " " ત્યારે તેમણે શું કહ્યું છે ? " " ઇશ્વરે કહ્યું છે કે તને બીજા ચાર જન્મ પછી મુક્તિ મળશે. " તે તો રડવા લાગ્યો અને કલ્પાંત કરવા લાગ્યો. " અરરર ! ઉધઇના રાફડા બાઝી ગયા ત્યાં સુધી મેં ધ્યાન કર્યું તોપણ હજી મારે ચાર જન્મ બાકી ! " ત્યાંથી નારદ બીજા તપસ્વી પાસે ગયા. તેણે પણ નારદને એજ સવાલ પૂછયો.

નારદે કહ્યું કે " સામે આંબલીનું ઝાડ તેં જોયું? તેના ઉપર જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મ તારે ધારણ કરવા પડશે. પછી તારી મુક્તિ થશે." આ સાંભળતાંજ પેલો માણસ તો ખુશ ખુશ થઇ ગયો અને નાચવા લાગ્યો અને બોલ્યો: " હાશ ! આટલા ટુંક વખતમાં મને મુક્તિ મળી જવાની ! " તરતજ આકાશવાણી થઇ. " વત્સ ! તું આ પળથીજ મુક્ત બની ગયો છે." ધીરજનાં આવાં ફળ મળે છે. જરા-પણ નાહિમ્મત થયા વગર લાખો કરોડો જન્મમરણના ફેરામાંથી પસાર થવા તે તૈયાર હતો. પણ પહેલા માણસને ચાર જન્મ પણ વધારે પડી ગયા. કલ્પના કલ્પસુધી ખંત રાખીને સાધન કરવાનું જેનામાં ધૈર્ય છે તેજ પરમ પદને પામે છે.



# पातंजल योगसूत्र

## उपक्रमणिका

યેાગસૂત્રનેા વિષય હાથમાં લેતા પહેલાં યેાગવિદ્યામાં સમાએલેા ધર્મ કયા સિદ્ધાન્ત ઉપર રચાયલેા છે તેનું આપણે અવલોકન કરી લઇએ. જગતના ઉચ્ચ કેાટિના મહાપુરુષેા એકમતે જાહેર કરે છે કે, અને ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ એ સિદ્ધાંતને પ્રયેાગસહિત સિદ્ધ કરી બતાવ્યેા છે, કે એક નિર્વિશેષ, સર્વાતીત સત્તા, જે આ દ્વૈત જગતની પાછળ રહેલી છે, તેમાંથીજ આપણે પ્રત્યેક તથા આ સમગ્ર જગત ઉત્પન્ન થયું છે: અને એ સત્તામાં પાછું સમાઇ જવામાટે એ દિશા તરફ વધ્યું જાય છે. જો આ સિદ્ધાંતને આપણે માન્ય રાખીએ તેા પછી સ્વાભાવિક રીતેજ એક પ્રશ્ન ઉભેા થાય છે, કે તે એક મૂળ અવ્યક્ત અને નિર્વિશેષ અવસ્થા તથા બીજી વ્યક્ત અને દ્વૈત અવસ્થા એ બેમાંથી કયી શ્રેષ્ઠ છે? વ્યક્ત અવસ્થા એજ મનુષ્યની સર્વોત્તમ સ્થિતિ છે એવું માનનારા ઘણા માણસેા છે. કેટલાએક મેાટા વિચારકેાનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે આપણે—મનુષ્યેા જે એક અખંડ અવ્યક્ત સત્તાના વિકાસરૂપ છીએ, તે આપણી વ્યક્ત અવસ્થા અવ્યક્તની અવસ્થા કરતાં શ્રેષ્ઠ છે; કારણ કે નિરપેક્ષ શાશ્વત બ્રહ્મમાં ગુણ તેા છેજ નહિ. તેઓ એમ માને છે કે પૂર્ણ બ્રહ્મ કેવળ શૂન્ય, અચેતન અને જડ હેાવેા જોઇએ: અને આ વ્યક્ત અવસ્થામાંજ સુખનેા ઉપભેાગ થઇ શકે છે, માટે આપણે આ સ્થિતિમાંજ કાયમને માટે રહેવું જોઇએ.

હવે એ જીવન—સમસ્યાનેા બીજી કેાઇ રીતે ઉકેલ થઇ શકે છે કે કેમ તે આપણે તપાસીએ. એક પ્રાચીન સિદ્ધાંત એવેા છે કે મૃત્યુ પછી મનુષ્ય જેવેા ને તેવેાજ રહે છે. માત્ર તેનાં અશુભ કર્મો ત્યાં ધેાવાઇ જાય છે અને જે કાંઇ શુભ કર્મો તેણે સંચિત કર્યાં હેાય છે, તે તેની સાથે અનંત કાળ પર્યંત રહે છે. તર્કશાસ્ત્રની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ દલીલને રજૂ કરીએ તેા એમ કહી શકાય કે, આ જગત કરતાં જરાક વધારે

સારૂં જગત અથવા સ્વર્ગ, એજ મનુષ્યનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. આ સિદ્ધાંતને જોતાંજ કહી શકાય કે તે અસંભવિત અને ક્ષુલ્લક છે; કારણ કે એ સિદ્ધાંત જગતને-સ્વર્ગને જેવું માની લે છે તેવું તે છેજ નહિ. અશુભ અને શુભ એ બેઉ એવાં વણાઈ ગએલાં છે કે શુભ વિના અશુભ રહી શકતું નથી અને અશુભ વિના શુભ રહી શકતું નથી. એવી દુનિયા કે જેમાં બધું શુભજ હોય અને લેશ માત્ર પણ અશુભ ન હોય, એ હિંદના નૈયાયિકોની ભાષામાં કહીએ તો આકાશ-કુસુમ જેવી વાત છે. એ સિવાય એક બીજો સિદ્ધાંત વર્તમાન સમયમાં કેટલાક સંપ્રદાયો દ્વારા રજૂ કરવામાં આવ્યો છે. એનો સારાંશ એ છે કે મનુષ્ય ક્રમેક્રમે ઉન્નતિને માર્ગે ચાલ્યો જાય છે, પણ તે કોઈ કાળે અંતિમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આ સિદ્ધાંત દેખીતી રીતે ઘણો સુંદર અને સંગીન લાગે છે; તોપણ તેને તપાસી જોતાં તેની અસંભવિતતા ઉઘાડી પડી જાય છે; કારણ કે કોઇ પણ ગતિ સીધી લીટીમાં થઇજ શકે નહિ એવો અચળ વિશ્વનિયમ છે. ગતિ હમેશાં વર્તુલાકારજ હોય છે. જો તમે એક પત્થરને ગતિ આપીને સીધો આકાશમાં ફેંકી દેશો અને તેને માર્ગમાં કશી નડતર ન આવે, તેમજ તે પાછો આવે ત્યાંસુધી તમે જીવતા રહો, તો તે પત્થર આખું વિશ્વ ઘૂમી વળીને પાછો તમારાજ આગળ આવીને ઉભો રહેશે. કોઇ પણ સીધી લીટીને તમે અનંત માર્ગે લંબાવ્યાજ કરો તો તે વર્તુળાકાર બની જશે. આ નિયમ પ્રમાણે વિચારી જોતાં મનુષ્યની ગતિ અનંત ઉન્નતિની દિશા તરફ હોય અને તેનો અંતજ ન હોય એ માન્યતા ટકી શકતી નથી. વિષયાંતર તો થાય છે પણ કહેવાની જરૂર છે કે, આપણે કદિ કોઇના તરફ તિરસ્કાર કરવો નહિ પણ સૌના તરફ પ્રેમ કરવો, એ નીતિશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત ભૌતિક વિજ્ઞાનના નિયમ પ્રમાણે પણ ખરો ઠરે છે; કારણ કે વિદ્યુતના સંબંધમાં આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોનો અભિપ્રાય એવો છે કે વિજળીની શક્તિ, શક્તિ પેદા કરનાર યંત્રમાંથી બહાર નીકળીને ગોળ ચક્કર ફરીને તેના તે યંત્રમાં પાછી દાખલ થાય

છે. તેજ પ્રમાણે જગતની તમામ શક્તિઓનું સમજવું. શક્તિ જ્યાંથી નીકળે છે ત્યાં ને ત્યાંજ ફરી ફરીને પાછી આવે છે. તેથી કરીને કોઇનો ધિક્કાર કરવો નહિ; કારણ કે ધિક્કારની લાગણીનાં મોજાં તમારા હૃદય-માંથી નીકળીને, ગમે ત્યારે પણ એકવાર તમારાજ હૃદયની સાથે આવીને અથડાશે. જો તમે પ્રેમની લાગણી દર્શાવશો તો તેનાં મોજાં પણ તમારા તરફ ફરીને પાછાં આવશે. આ એક અત્યંત ખાત્રીભરેલી બીના છે કે મનુષ્યના હૃદયમાંથી નીકળેલી ધિક્કારની નાની નાની વૃત્તિઓ પણ, તેમના પૂરજોસથી ધિક્કારને ઉત્પન્ન કરનારના હૃદયની સામે પાછી અથડાયા વગર રહેતીજ નથી. દુનિયામાં કોઇ શક્તિ તેને તેમ કરતાં અટકાવી શકે તેમ નથી. હવે આપણે પાછા મૂળ વિષય તરફ ફરીએ. અનંત ઉન્નતિનો જે સિદ્ધાંત આપણે જોયો, તે બીજાં કેટલાંક પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર સ્થપાએલાં પ્રમાણોની કસોટીએ ચડાવતાં ખોટો ઠરે છે; કારણ કે પ્રત્યેક પાર્થિવ વસ્તુ અંતે નાશ પામવાનાજ સ્વભાવ-વાળી હોય છે; અને તેમ હોવાથી આપણે જે અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છીએ તેનું પરિણામ શું? આપણા હૃદયમાં વાસ કરનારી આશા, ભય, સુખ વગેરેની લાગણીઓ આખરે આપણને ક્યાં લઇ જશે? શરીરનો અને તેની સાથે સંબંધ ધરાવતા સર્વ પદાર્થોનો વિયોગ, એ પણ આપણે માટે નક્કી થએલી બાબત છે. ત્યારે પછી પેલી અનંત ઉન્નતિ કેવી રીતે થવાની? પરંતુ વસ્તુસ્થિતિ એથી જુદીજ છે. જેનો અંત-છેડોજ ન હોય એવી કોઇ ગતિજ નથી. ગમે તેવી લાંબી ગતિ પણ જ્યાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાંથી અમુક છેટે જઇને ગોળ બનતી ચાલે છે અને છેવટે પાછી તે પોતાના ઉત્પત્તિસ્થાન તરફ પાછી વળે છે. જે નીહારમય * નક્ષત્ર સમૂહમાંથી સૂર્ય, ચંદ્ર ઇત્યાદિ ગ્રહો ઉત્પન્ન થયા છે;

* ખગોળવિદ્યાનો એવો અભિપ્રાય છે કે આકાશમાં અંધારી રાત્રે આકાશગંગા અથવા દેવનદી નામે ઓળખાતો જે પહોળો ભાગ દેખાય છે તેવા, કરોડો યોજન લાંબા પહોળા ધુમ્મસ જેવા નક્ષત્ર સમૂહ, જેને નેબ્યુલા કહે છે તેમાંથીજ સૂર્ય અને તેની આસપાસ ઘૂમતી ગ્રહમાલાની ઉત્પત્તિ થઇ છે. એવા અનેક નક્ષત્રસમૂહ આકાશમાં દેખાય છે. અનુવાદક.

તેઓ કાળક્રમે રૂપાંતર પામીને ફરીથી પાછા અસલના નક્ષત્રસમૂહમાં આવી જવાના. જે ચીજ જ્યાંથી એક વાર નીકળે છે ત્યાંજ પાછી ફરે છે. આ નિયમ વિશ્વવ્યાપી છે. વૃક્ષને પૃથ્વીમાંથી પોષક તત્ત્વો મળે છે, પણ આખરે ઝાડ સડી જઇને એ તત્ત્વો પાછાં પૃથ્વીમાંજ સમાઈ જાય છે. જગતમાં જે જે આકૃતિવાળા પદાર્થો છે તે સર્વનાં શરીર આસપાસનાં પરમાણુઓમાંથી ઘડાયાં છે અને આખરે એ પરમાણુઓમાંજ તેઓ મળી જાય છે.

એકનો એક નિયમ જુદે જુદે ઠેકાણે જુદાં જુદાં પરિણામ નીપજાવે એ માની શકાય નહિ. નિયમ તો બધે ઠેકાણે એક સરખી રીતેજ લાગુ પડતો હોવો જોઇએ. આના કરતાં વધારે ચોક્કસ વાત બીજી કોઇ હોઇ શકેજ નહિ. જો ઉપર કહ્યો તેવોજ વિશ્વનિયમ હોય તો તે જેમ બાહ્ય જગતમાં લાગુ પડે છે, તેવીજ રીતે આંતર જગતમાં પણ લાગુ પડવા જોઇએ. આ પ્રમાણે હકીકત છે એટલે મન પણ આખર તેના ઉત્પત્તિ-સ્થાનમાંજ લય પામવું જોઇએ. આપણી ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ આપણને આપણા મૂળ તરફ ગયા વિના છૂટકોજ નથી; અને તે મૂળ એટલે ઈશ્વર અથવા નિર્વિશેષ, અનંત પરબ્રહ્મ. આપણે એ ઇશ્વરમાંથી પ્રકટ થયા છીએ અને અંતે એ ઇશ્વરમાંજ જઇ મળવાના છીએ. એ ઇશ્વરને તમે મરજીમાં આવે તે નામથી ઓળખાવો—તેને ઇશ્વર કહો, બ્રહ્મ કહો, કે સૃષ્ટિશક્તિ કહો, પણ વસ્તુ એકની એકજ. '**यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति, यं प्रयन्त्यभिसंविशान्ति**' અર્થાત્—જેમાંથી આ ભૂતમાત્રની—અખિલ વિશ્વની ઉત્પત્તિ થઇ છે અને જેમાંથી સમગ્ર ભૂત પ્રાણી જીવન મેળવે છે, તેઓ અંતે તેમાંજ મળી જવાનાં છે.

કુદરત પોતાની નિયમાવલિ બદલતી નથી. તેની યોજના ફેરવાતી નથી. એક સ્થળે જે પરિણામ થયું તેજ પરિણામ બીજી કરોડો દુનિયામાં પણ થવાનું. જે નિયમ આપણે વૃક્ષોની બાબતમાં જોયો તેજ

નિયમ મનુષ્ય, ગ્રહો, તારાઓ, સૌને લાગુ પડે છે. સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગ અનેક ક્ષુદ્ર તરંગોના સમૂહરૂપ છે; તેમ આ સમગ્ર જગત પણ કરોડો જીવોના સમૂહરૂપ છે. એ કરોડો જીવોના મૃત્યુનો સરવાળો એટલેજ જગતનું મૃત્યુ.

હવે અત્રે સવાલ એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ભગવાનની સાથે પુનર્મિલન કરવું એ સ્થિતિ આપણી વર્તમાન માનવદશા કરતાં ઉચ્ચ છે કે નીચા પ્રકારની છે? યોગી પુરૂષો આ પ્રશ્નનો જવાબ અત્યંત દૃઢતાસહિત આપે છે કે અલબત્ત, એજ સ્થિતિ ઉંચી છે, એમાં કાંઇ સંદેહ નથી. તેઓ તો એમજ કહે છે કે મનુષ્યની વર્તમાન સ્થિતિ એ તો તેની કનિષ્ઠજ અવસ્થા છે. "મનુષ્યની પૂર્વે જે સ્થિતિ હતી તે કરતાં અત્યારે તેની સ્થિતિ વધારે ઉન્નત છે" એવી માન્યતાવાળો જગતમાં એક પણ ધર્મ નથી. સર્વ ધર્મનું આ તો એક સામાન્ય તત્ત્વ છે કે મનુષ્ય પ્રથમ પૂર્ણ નિર્દોષ હતો; અને ત્યાર પછીજ ધીમે ધીમે તેની અધોગતિ થવા લાગી છે; એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તેનો એટલો અધઃપાત થશે કે પછી વધારે અધઃપાતનો અવકાશજ નહિ રહે, ત્યારે ત્યાંથી મનુષ્ય ઉંચે ચડવા લાગશે અને આખા વર્તુળનો ફેરાવો પૂરો કરીને પાછો તેની અસલ સ્થિતિએ આવી પહોંચશે. ગતિમાત્ર ગોળાકારમાંજ હોય છે, અને મનુષ્યને પણ ગોળ રેષામાંજ ભ્રમણ કરવું પડે છે. મનુષ્યનો ગમે તેટલો અધઃપાત થાય તોપણ આખરે તો તેને ઊર્ધ્વગતિ તરફ પાછા ફરવુંજ પડશે; અને છેવટે પોતાના આદિ કારણ ભગવાનમાંજ મળી જવું પડશે. મનુષ્ય પ્રથમ ઇશ્વરમાંથી પ્રકટ થાય છે; વચલી સ્થિતિમાં તે મનુષ્ય રહે છે અને છેવટે પાછો તે ઇશ્વરનેજ જઇ મળે છે. દ્વૈતવાદની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ સિદ્ધાંતને ઉપર પ્રમાણે ઘટાવી શકાય છે; અને અદ્વૈતવાદ પ્રમાણે આપણે એમ કહી શકીએ કે મનુષ્ય ઇશ્વરજ છે અને પાછો ઇશ્વરમાં લય પામે છે.

કેટલાકો કહે છે તેમ જો આપણી વર્તમાન સ્થિતિજ ઉંચામાં ઉંચી

હોય, તો જગતમાં જે આટઆટલાં દુઃખ, કલેશ અને ભયંકર બનાવો બનતા જોઇએ છીએ તેનું કારણ શું? અને એ સ્થિતિનો જે અંત આવે છે તે અંત પણ શામાટે આવવો જોઇએ? જો આ સ્થિતિ ઉંચામાં ઉંચી જ હોય તો તે કાયમજ શામાટે નહિ રહેવી જોઇએ? તેનો અંત શામાટે આવે છે? ખરૂં જોતાં જે સ્થિતિ વિકૃતજ છે, અધોગતિરૂપજ છે, તે સર્વશ્રેષ્ટ અવસ્થા હોઇજ શકે નહિ. વર્તમાન સ્થિતિમાં પ્રત્યેક જણને પોતાના સુખમાં કાંઇક અધૂરૂં હોય તેમ જે અતૃપ્તિ લાગે છે, તેનું કારણ શું? જગતમાં જ્યાં ત્યાં રાક્ષસીવૃત્તિઓનો આવિર્ભાવ જોઇએ છીએ તેનું શું? આ સ્થિતિનો બચાવ એટલાજ પૂરતો થઇ શકે કે આપણે ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચવામાટે આ અવસ્થામાંથી માત્ર પસારજ થઇએ છીએ; આપણે નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ આ માર્ગે પ્રયાણ કરીએ છીએ. તમે જમીનમાં બીજ વાવશો તો તે સડી જશે અને તેનાં તમામ પરમાણુ છૂટાં પડી જઇ તેનો નાશ થઇ જશે; પણ એ બીજના નાશમાંથીજ વૃક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે. વૃક્ષને પેદા કરવામાટે બીજનો ધર્મ તો સડીને નાશ પામવાનોજ છે. આ દૃષ્ટાંત ઉપરથી સમજાશે કે ઈશ્વરત્વ પામવામાટે પ્રાણીનો લય તો થવોજ જોઇએ. આ પ્રકારે મનુષ્યઅવસ્થામાંથી આપણે જેટલી ત્વરાથી પસાર થઇને ઉંચે ચડતા જઇશું તેટલું આપણું વિશેષ કલ્યાણ છે. પણ ત્યારે શું આપણે આત્મહત્યા કરીને આ સ્થિતિ ઓળંગી જવી? એમ તો બની શકેજ નહિ. એમ કરવાથી તો ઉલટું અનિષ્ટજ થાય. શરીરને નાહકનો કલેશ આપ્યાથી અથવા સંસારને વૃથા ગાળો દીધાથી કાંઇ સંસાર તરી જવાતો નથી. આપણે આ નિરાશા નામના કાદવથી ભરેલા ખાડામાંથી પસાર થવાનું છે. જેમ જલદી પસાર કરી જઇશું તેમ ફાયદો છે. તેની સાથે આપણે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું જોઇયે કે આપણી વર્તમાન સ્થિતિ એ સર્વોત્તમ સ્થિતિ પણ નથીજ.

જેને અતિ ઉચ્ચ સ્થિતિ અથવા સર્વાતીત, દ્વન્દ્વાતીત, નિર્વિ-

શેષ પરબ્રહ્મ કહેવામાં આવે છે તેજ વસ્તુ સમજવી વધારે કઠિન છે. ઘણાકેાને એ સ્થિતિ કેવળ જડ પાષાણુ જેવી ભાસે છે. એવેા વિચાર ધરાવનારા લેાકેા એમજ સમજતા હેાય છે કે જગતમાં માત્ર બેજ પ્રકારની સ્થિતિએા અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એક પત્થર જેવા જડ પદાર્થો અને બીજા વિચારશક્તિ ધરાવનારા જીવેા. પણ તેમને આપણે પૂછીશું કે તમે અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થોના બેજ ભાગ પાડીને કેમ બેસી રહેા છેા ? એમ કરવામાટે તમારી પાસે કાંઈ પ્રમાણ છે ખરૂં ? વિચારશક્તિ કરતાં વધારે ઉચ્ચ અવસ્થા શું હેાઇ શકેજ નહિ ? પ્રકાશના આંદેાલન જ્યારે ઘણાંજ મંદ હેાય છે, ત્યારે તે આપણી નજરે પડતાં નથી અને અંધકારજ લાગે છે. જ્યારે એ મૃદુ આંદેાલનેા તેજસ્વી થાય છે ત્યારે જ તે આપણી આંખે જોઈ શકાય છે; પરંતુ એજ કિરણ જ્યારે અતિશય ઉગ્રતા ધારણ કરે છે ત્યારે પાછાં આપણે તેમને જોઇ શકતા નથી અને આપણને બધુંએ અંધકારવત્ થઇ જાય છે. હવે એ પહેલા પ્રકારનેા અંધકાર અને બીજા પ્રકારનેા અંધકાર એ બેઉ શું સર્વ રીતે એકજ છે ? એમની વચ્ચે કાંઇજ ફેર નથી ? તેમની વચ્ચે તેા આસમાન જમીન જેટલેા તફાવત છે. એજ પ્રમાણે પત્થરની વિચારશૂન્યતા અને ઈશ્વરની વિચારશૂન્યતા—એ બે સ્થિતિ શું સરખી છે ? નહિ જ. ઈશ્વર વિચાર પણ કરતેા નથી અને તર્ક પણ કરતેા નથી. તેને તેમ કરવાની જરૂરજ શી ? તેને કેાઇ પણ વાત અજાણી છે કે જેથી વિચાર કે તર્ક કરવા પડે ? પત્થર વિચાર કરી શકતેાજ નથી અને ઈશ્વરને વિચાર કરવેાજ પડતેા નથી. એજ બેઉની વચ્ચેનેા ભેદ છે. ઉપર કહ્યા તેવા વિચારકેા એમ સમજે છે કે, વિચારના પ્રદેશની પેલીપાર જવામાં મેાટેા ભય રહેલેા છે; અને તેથીજ તેએા વિચારને છેાડીને આગળ જવાની પેરવી પણ નથી કરતા.

બુદ્ધિની સીમાની પેલી મેર વિચારભૂમિકાના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ ભૂમિકાએા આવે છે. ધાર્મિક પ્રવૃત્તિની શરૂઆત પણ ખરૂં જોતાં

બુદ્ધિથી ઉંચેની ભૂમિકામાં થાય છે. બુદ્ધિ, વિચાર, તર્ક–એ પ્રદેશોને છોડીને તમે આગળ વધો ત્યારેજ ઈશ્વર તરફની પહેલી મંજલે પહોંચ્યા એમ કહેવાય; અને ખરેખરા જીવનનો એજ આરંભ છે. આપણે અત્યારે જેને જીવન, જીવન કહ્યા કરીએ છીએ, તે તો ખરેખરા જીવનની ગર્ભાવસ્થાજ છે.

અહીં એક પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે કે બુદ્ધિ અને તર્કની પેલી પારની ભૂમિકા સર્વોત્તમ છે એની સાબિતી શું ? પ્રથમ તો જગતના સર્વથી શ્રેષ્ઠ પુરુષો–કેવળ મોઢેથી સારી સારી વાતો કરનારા નહિ પણ જેમણે પોતાની શક્તિના પ્રભાવથી જગતને હલાવી નાખ્યું છે, જેમનાં હૃદયોમાં સ્વાર્થનો એક છાંટો પણ નહતો–તેઓ કહે છે કે આપણી વર્તમાન સ્થિતિ એ તો માત્ર અનંત માર્ગનું એક પગથીયુંજ છે; અને એ અનંત તો અહીંથી હજી બહુજ દૂર છે. બીજી વાત એ છે કે તેઓ આ પ્રમાણે કહે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે માર્ગનું અનુસરણ કરીને, જે પ્રકારનું સાધન કરીને તે પોતે અનંત તરફ પહોંચી શક્યા છે તે માર્ગ અને તે સાધનપ્રણાલિ પણ તેઓ સર્વને શિખવે છે; અને તેમાં જે મૂંચો આવે તેનો ઉકેલ બતાવી આપે છે કે જેથી જેની પણ ઇચ્છા હોય તે માર્ગનું અનુસરણ કરીને પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરે. ત્રીજી વાત એ છે કે જીવન–સમસ્યાની હમણાં જે મીમાંસા કહી, તે સિવાય બીજી મીમાંસા થઇ શકે એમજ નથી. જો આપણે એમજ માનીએ કે બુદ્ધિના પ્રદેશ કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમિકા કોઇ છેજ નહિ; તો પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે આપણે શામાટે આખો વખત આ ગોળ ચક્કરમાંજ ફર્યા કરવું ? વળી જગતમાં જે જે પદાર્થો આપણે જોઇએ છીએ તેનું અથ ઇતિ વિવરણ બુદ્ધિવડે થઇ શકશે ખરૂં ? જો બુદ્ધિના પ્રદેશની પેલી પાર જવા આપણે અસમર્થજ હોઇએ, બુદ્ધિ જેટલું જ્ઞાન પૂરૂં પાડે તે કરતાં વધારે જ્ઞાન મેળવવાનો આપણને અધિકારજ ન હોય, તો પછી પંચેન્દ્રિયોવડે જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય તેટલાથીજ આપણે અટ-

કવાનું ઠર્યું. પંચેન્દ્રિયના કાર્યપ્રદેશમાંજ આપણા જ્ઞાનની સીમા આવી ગઇ. આવા પ્રકારના અભિપ્રાયને "**અજ્ઞેયવાદ**" અથવા "શૂન્ય-વાદ" **કહે છે.** પણ ઇન્દ્રિયો જે હકીકત રજુ કરે તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને તેનેજ સાચી માનવાનું કાંઇ પ્રમાણ છે? ઇન્દ્રિયો સાચુંજ જણાવે છે એની શી ખાત્રી? હું તો તેનેજ ખરેખરો અજ્ઞેયવાદી કહું કે, જે રસ્તા વચ્ચે ઉભો રહે અને ડગલું પણ હડયા વગર ત્યાંનો ત્યાં જ મરી જાય. જો બુદ્ધિનેજ પ્રમાણ માનીએ તો તો શૂન્યવાદમાંથી બચવાનો કશો ઉપાય નથી. "પૈસા અને કીર્તિ એ સિવાયની બીજી બાબતોમાં હું માનતો નથી, હું તો અજ્ઞેયવાદી છું" એમ જો કોઇ કહે તો તે ઢોંગી છે. જર્મન તત્ત્વવેત્તા કાન્ટ એમ સિદ્ધ કરવા મથ્યો છે કે આપણે બુદ્ધિરૂપી દુર્ભેદ્ય દિવાલને ભેદીને આગળ જઇ શકતાજ નથી; પણ અહીં આગળથીજ ભારતવર્ષનું તત્ત્વદર્શન નવો માર્ગ ઉઘાડી આપે છે. ભારતવર્ષમાં જે જે દર્શનો રચાયાં છે તેમનું સર્વનું લક્ષ્ય બુદ્ધિથી ઉંચેના પ્રદેશ તરફજ છે. યોગી પુરુષો સાહસ કરીને એ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી આવ્યા છે અને ત્યાં તેમને એક એવું અમૂલ્ય તત્ત્વ હાથ લાગ્યું છે, કે જેનાવડે આ જગતની વર્તમાન સ્થિતિનો અને તેના કારણનો યુક્તિપૂર્વક ખુલાસો આપી શકાય છે. **सा विद्या या विमुक्तये**–અર્થાત્–જે વિદ્યા આપણને આ ત્રિગુણાત્મક જગતથી મુક્ત કરે છે, તેની પેલીપાર લઇ જાય છે તેજ ખરેખરી અને મહત્ત્વની વિદ્યા છે. "**त्वं हि नः पिता, योऽस्माकमविद्यायाः परं पारं तारयसि**+" અર્થાત્–હે વિદ્યા! તુંજ અમારો પિતા છે; કેમકે અમને અવિદ્યાની પેલી પાર લઇ જશે. ધર્મનું વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ તે એનું નામ. એ વિનાના બીજા વિચારસમૂહ ધર્મવિજ્ઞાનના નામને યોગ્ય નથી.

---

+ પ્રશ્નોપનિષદ્.

# अध्याय १ लो–समाधिपाद

**अथ योगानुशासनम् ॥१॥**

**सूत्रार्थ**:—હવે યોગવિદ્યાવિષે વ્યાખ્યાનનો આરંભ થાય છે.

**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ચિત્તને નાના પ્રકારની વૃત્તિ અર્થાત્ સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવવું એને યોગ કહે છે.

**વિવેચન**:—આ ઠેકાણે વિસ્તારથી વિવરણ કરવાની જરૂર છે. કેટલીક નવી બાબતો પણ સમજાવવાની છે. પ્રથમ તો "ચિત્ત" એટલે શું અને "વૃત્તિ" એટલે શું તે સમજી લેવું જોઇએ. આપણને નેત્રો છે; પણ ખરી રીતે જોવાનું કામ નેત્રો કરતાં નથી. મગજમાં રહેલા દૃષ્ટિગોલક અથવા દર્શનેન્દ્રિયનો જો નાશ કરવામાં આવે તો આપણી આંખો સાજીસમી હોય, આંખની કીકી જેવીને તેવી હોય અને તેના ઉપર પદાર્થની આકૃતિ બરાબર પડતી હોય, તોપણ આપણને કાંઇ સૂઝશે નહિ. તાત્પર્ય એ છે કે નેત્રો તો માત્ર દર્શનવ્યાપારનું ગૌણ યંત્ર છે. એ કાંઇ દર્શનેન્દ્રિય નથી. ખરેખરી દર્શનેન્દ્રિય તો મગજની અંદરનું જ્ઞાનતંતુઓનું એક કેન્દ્રજ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે નેત્રો કાંઇ જોવાનું કામ કરતાં નથી.. કેટલાક લોકો ઉઘાડી આંખે પણ ઉંઘતા જોવામાં આવે છે. તેઓ કાંઇ જોઇ શકતા નથી. પ્રકાશ છે; સામેના પદાર્થની આકૃતિ પણ આંખની કીકીમાં પડે છે; પણ પદાર્થનું ભાન થવા માટે એક ત્રીજી વસ્તુની પણ જરૂર પડે છે. તે એ કે દર્શનેન્દ્રિયની સાથે મનનો પણ સંયોગ થવો જોઇએ. નેત્ર ફક્ત બહારનું યંત્ર છે. એ ઉપરાંત મગજમાં રહેલું જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્ર અને મનની પણ આવશ્યકતા પડે છે. કેટલીકવાર એમ બને છે કે પાસેના રસ્તાપર થઇને ગાડી ચાલી જાય પણ તેનો અવાજ તમે ન સાંભળી શકો. એનું કારણ

શું ? કારણ એજ કે શ્રવણેન્દ્રિય એટલે શબ્દનું ભાન કરાવનારા મગજના જ્ઞાનતંતુઓના કેન્દ્રમાં તમારૂં મન નહિ હતું. માટે બહારનું યંત્ર, ઇન્દ્રિય અને એ બેઉમાં જોડાએલું મન, એ ત્રણે વસ્તુઓ જરૂરની છે. બહારના અનુભવજનિત સંસ્કારને મન વધારે અંદર લઇ જઇને નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિમાં તેનો આઘાત પહોંચે એટલે તેમાંથી પ્રતિક્રિયા શરૂ થાય છે. એ પ્રતિક્રિયા થતાંની સાથે અહંભાવ જાગ્રત થાય છે; અને એ ક્રિયા તથા પ્રતિક્રિયાનો સરવાળો, પુરુષ—જેને જીવાત્મા કહીએ છીએ તેની આગળ રજૂ થાય છે અને એ દ્વારા તેને વસ્તુનું ભાન થાય છે. ઇન્દ્રિયોસહિત મન, નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ અને અહંકાર એ સર્વના સરવાળાને અંતઃકરણ કહે છે. મનની અંદર ચાલતી અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓને ચિત્ત કહેવામાં આવે છે; અને ચિત્તની અંદર ઉત્પન્ન થતાં વિચારનાં મોજાંને વૃત્તિ કહે છે. ત્યારે કોઈ પૂછશે કે વિચાર એટલે શું ? વિચાર એ પણ આકર્ષક (ખેંચનારી) અને વિકર્ષક (પાછું ધકેલનારી) શક્તિના જેવી એક પ્રકારની શક્તિ છે. કુદરતી શક્તિઓના અક્ષય ભંડારમાંથી ચિત્ત નામનું યંત્ર કેટલીક શક્તિઓને ગ્રહણ કરે છે, તેનું શોષણ કરે છે અને પછી વિચારરૂપે તેને પ્રકટ કરે છે. આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તેમાંથી આ શક્તિને પોષણ મળે છે અને શરીરને નાના પ્રકારની ગતિ ઇત્યાદિ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે મન જડ છે. આમ છતાં તે આપણને ચેતન જેવું લાગે છે તેનું કારણ એ છે કે ચૈતન્યમય આત્માનો તેને આધાર છે. એ આત્માજ માત્ર ચૈતન્યમય છે. બાકી મન તો તમને બહારની દુનિયાનો અનુભવ પહોંચાડનારૂં યંત્રજ છે. આ પુસ્તકનું ઉદાહરણ લો. તેનું ખરેખરૂં સ્વરૂપ કેવું છે તે આપણે જાણતા નથી અને જાણી શકીએ પણ નહિ. બહારની આવી અજ્ઞાત વસ્તુઓ માત્ર આપણા મનને એક પ્રકારનું સૂચનજ કરી શકે છે; મનને ઉત્તેજિત કરવાનું તે સાધન માત્ર છે; અને એ સૂચનાની સામે મન પ્રતિ-

ક્રિયા કરે છે. જેમ પાણીમાં પત્થર નાખીએ છીએ ત્યારે પાણી મોજાંનું સ્વરૂપ લઇને પત્થરની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે; તેવી રીતે મનના ઉપર કોઇ પદાર્થનો આઘાત થવાથી મન પ્રતિક્રિયા કરે છે અને મનની આ પ્રતિક્રિયા જે રૂપ ધારણ કરે છે તે રૂપમાં આપણે તે પદાર્થ જોઇ શકીએ છીએ. આ જગતમાં પુસ્તક, હાથી, મનુષ્ય વગેરે જે કાંઇ પદાર્થો આપણને દેખાય છે તે ખરા પદાર્થો નહિ પણ પદાર્થોના આઘાતની પ્રતિક્રિયાઓ અથવા પ્રતિમાઓજ છે. જોન સ્ટૂઅર્ટ મિલ નામનો અંગ્રેજ નૈયાયિક કહે છે કે, "પદાર્થ એટલે લાગણી અને આભાસને ઉત્પન્ન કરનાર કાયમની સંભવિતતા." પદાર્થનું ખરૂં સ્વરૂપ આપણે જોઇ શકતા નથી પણ આપણા મનમાં પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવનાર ઉત્તેજક કારણ બહાર છે, એટલુંજ આપણે જાણી શકીએ છીએ. કાલુ માછલીનું ઉદાહરણ લઇએ. મોતી કેમ બંધાય છે તે તમે જાણો છો? એક ક્ષુદ્ર જંતુ તેની છીપમાં પ્રવેશ કરીને તેના શરીરમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે. એથી કરીને માછલીના શરીરમાંથી એક પ્રકારનો ચળકતો ચીકણો રસ ઝરીને તે જંતુની આસપાસ લપેટાય છે અને તેથીજ મોતીનો આકાર બંધાય છે. એજ પ્રમાણે આપણા જોવામાં આવતું આ સમસ્ત બ્રહ્માંડ પણ આપણે પોતે આસપાસ પાથરેલી આપણીજ વૃત્તિઓની સમષ્ટિ છે–આપણી પોતાનીજ કૃતિ છે. એમાં વાસ્તવિક જગત તો માત્ર પેલા જંતુ પૂરતુંજ છે. સામાન્ય માણસોના ધ્યાનમાં આ વાત ઉતરવી મુસ્કેલ છે; કારણ કે જ્યારે જ્યારે તેઓ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાની આસપાસ વૃત્તિરૂપી રસ પાછો પાથરે છે અને તેઓ મૂળ વસ્તુ તો જોઇ શકતાજ નથી. હવે "વૃત્તિ" શબ્દનો અર્થ તમારા સમજવામાં આવી ગયો હશે. જે ખરેખરો મનુષ્ય અથવા પુરુષ તે તો મનની પાછળ ઉભો રહીને કાર્ય કરે છે. પુરુષનું ચૈતન્ય મનદ્વારા બહાર નીકળી આવે છે. મનની પાછળ ઉભો રહીને પુરુષ કાર્ય કરે છે ત્યારેજ મનમાં ચૈતન્ય આવે છે; અને પુરુષ જ્યારે તે

બીલકુલ ત્યાગ કરે છે ત્યારે તેનો નાશ થઇ જાય છે; તેનું અસ્તિત્વ પણ રહેતું નથી. આ ઉપરથી તમે ચિત્તનું સ્વરૂપ સમજી ગયા હશો. અંતઃકરણરૂપ જે મૂળ પદાર્થનું મન બનેલું છે તેજ પદાર્થના એક સ્વરૂપને ચિત્ત કહે છે અને વૃત્તિઓ તેના તરંગને સ્થાને છે. જ્યારે એ શાંત ચિત્ત ઉપર કોઇ બાહ્ય કારણ અસર કરે છે ત્યારે વૃત્તિઓનું રૂપ ધારણ કરે છે; અને જેને આપણે જગત કહીએ છીએ તે આ વૃત્તિઓનોજ સમૂહ છે.

તળાવનું તળીયું આપણે જોઇ શકતા નથી; કારણ કે એની ઉપરની સપાટી ઉપર નાનાં નાનાં મોજાં ઉત્પન્ન થયાજ કરે છે. જ્યારે એ તમામ મોજાં શાંત બની જઇને પાણી સ્થિર થવા પામે ત્યારેજ તળાવના તળીયાની કાંઇક ઝાંખી આપણને થઇ શકે છે. જો પાણી ડોળું હોય છે અથવા તે હાલ્યા કરતું અને ઉછળ્યા કરતું હોય છે, તો તેનું તળીયું જોવાની આશા વ્યર્થ છે. પાણી નિર્મળ હોય અને તેમાં નાનું સરખું મોજું પણ પેદા ન થતું હોય તોજ આપણે તેના તળીયા સુધી નજર નાખી શકીએ. હવે આ તળાવના તળીઆને ઠેકાણે આપણું પોતાનું મૂળ ખરૂં સ્વરૂપ સમજી લો. તળાવ તે આપણું ચિત્ત છે અને ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને મોજાંને ઠેકાણે સમજો. વળી એક બીજી ધ્યાનમાં લેવા જેવી* બાબત એ છે કે મનની ત્રણ પ્રકારની સ્થિતિ હોય છે. પહેલી અંધકારમય સ્થિતિ જેને આપણે તમસ કહીએ છીએ. પશુ તથા પશુના જેવાં મૂર્ખ મનુષ્યોના મનની સ્થિતિ એવીજ હોય છે. તેમનું કાર્ય બીજાનું અનિષ્ટ કરવા જેવુંજ હોય છે. એવી સ્થિતિમાં જેમનું મન હોય છે તેઓ કોઇ પણ સારો વિચાર કરી શકતા નથી. મનની બીજી અવસ્થાને રાજસ અથવા ક્રિયાશીલ અવસ્થા કહે છે. એ સ્થિતિમાં માત્ર સત્તા અને ઉપભોગ બેનાજ વિચાર મનમાં આવી શકે છે. હું બળવાન થાઉં, ધનવાન થાઉં અને બીજાના ઉપર મારી સત્તા ચલાવું, આવાજ પ્રકારના વિચાર એ સ્થિતિમાં

આવે છે. ત્યાર પછી જ્યારે ચિત્તરૂપી સરોવરમાં મોજાં ઉછળતાં બંધ થઇ જાય છે અને સમસ્ત જલરાશિ શાંત બની રહે છે, ત્યારે જલ પણ નિર્મળ બની જાય છે. એવી સ્થિતિને સાત્વિક અથવા શાંત અવસ્થા કહે છે. આ અવસ્થામાં તરંગ ઉત્પન્ન થતા નથી તે ઉપરથી કોઇએ એવી ભ્રાંતિમાં ન પડવું કે એ જડ અવસ્થા છે. તે જડ નથી એટલુંજ નહિ પણ અત્યંત ક્રિયાશીલ અવસ્થા છે; કેમકે એ અવસ્થામાંજ શક્તિનો ઉંચામાં ઉંચો વિકાસ રહેલો છે. વૃત્તિઓને છૂટી રાખી ગમે તેમ ભમવા દેવી, એવા પ્રકારના ક્રિયાશીલ થવું એ તો બહુ સહેલું છે. લગામ છોડી દીધી એટલે ઘોડો આપોઆપજ તમને ઘસડીને ફાવે ત્યાં દોડી જવાનો. એ કામ તો ગમે તે માણસ કરી શકે, પણ દોડતા ઘોડાને થોભાવી અનુકૂળ રસ્તે ચલવે તેજ ખરેખરો શક્તિસંપન્ન અને ક્રિયાવાન પુરુષ ગણાય છે. ઘોડાને છૂટી લગામે જવા દેવા અને તેમને રોકી રાખવા, એ બેમાંથી ક્યા કામમાં વિશેષ શક્તિનો ખપ પડે છે? શાંત માણસ અને આળસુ માણસ એ બે એકસરખા નથીજ. સત્વગુણ એ કાંઇ આળસ કે જડતાનું કારણ નથી. જે માણસ ચિત્તના તમામ તરંગોને સ્વાધીન કરી દે છે તેજ શાંત થયો કહેવાય. અશાંતિમય ક્રિયાશીલતામાં ઉતરતા પ્રકારનીજ શકિત જોવામાં આવે છે; પરંતુ શાંતભાવમાં તો ઘણાજ ઉંચા પ્રકારની શક્તિનું દર્શન થાય છે.

ચિત્ત હમેશાં પોતાની સ્વાભાવિક નિર્મળતા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે; પણ ઇન્દ્રિયો તેને વારંવાર બહારનીજ બાજુ તરફ ખેંચ્યા કરે છે. આ પ્રવૃત્તિને રોકવી, ચિત્તના બહાર જવાના વલણને ખાળી દેવું અને તેને પાછું વાળીને ચૈતન્યઘન પુરૂષ તરફ જવાને પ્રવૃત્ત કરવું; એજ યોગનું પહેલું પગથીયું છે. કારણ કે એ રીતે જ ચિત્તને તેને ખરે રસ્તે વાળી શકાય છે.

નાનાથી માંડીને મોટા સુધીના પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ચિત્ત રહેલું હોય છે; પરંતુ તે વિચારશક્તિસહિત તો એકલા મનુષ્યશરીરમાંજ જોવા-

માં આવે છે. હવે એ મન જ્યાં સુધી એ વિચારશક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ ન કરે, ત્યાં સુધી તેને તેની હાલની દશામાંથી પાછું વાળીને મુક્ત બનવાનું કામ જીવાત્માથી બની શકે જ નહિ. ગાય, શ્વાન વગેરે પ્રાણીઓને મન છે તોપણ તેમને હાલ તુરત મુક્તિ મળી શકે એમ નથી; તેનું એજ કારણ કે તેઓ જે સ્થિતિમાં છે તે સ્થિતિમાં તેમનું મન વિચારનું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકતું નથી.

આ ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ. ક્ષિપ્ર અવસ્થામાં મન રજોગુણની અધિકતાથી ચંચળ બનીને ચોતરફ દોડાદોડ કરે છે. આ સ્થિતિમાં સુખ તેમજ દુઃખના મિશ્ર રૂપમાં મનની ચેષ્ટા બહાર આવે છે. મૂઢ અવસ્થા એ તમોગુણપ્રધાન છે. એ અવસ્થામાં ક્રોધ, આળસ અને બીજાનું ભુંડું કરવાનીજ વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે. ચિત્ત જ્યારે બાહ્ય સુખનાં સાધનરૂપ રસાદિમાં જોડાયલું હોય ત્યારે તેને વિક્ષિપ્ત કહે છે. ક્ષિપ્ત અવસ્થા મોટે ભાગે મનુષ્યોની, વિક્ષિપ્ત અવસ્થા દેવતાઓની અને મૂઢ અવસ્થા રાક્ષસોની હોય છે.માત્ર ચિત્તની એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થાઓજ સમાધિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

**तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥**

**સૂત્રાર્થ**:–તે વખતે એટલે નિરોધ સ્થિતિમાં દ્રષ્ટા એટલે પુરુષ પોતાના શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે.

**વિવેચન**:–જ્યારે સરોવરમાં ઉદ્ભવતા તરંગો શમી જાય છે અને તે શાંત, તરંગરહિત બની જાય છે ત્યારે આપણે તેના તળીયા સુધી નજર પહોંચાડી શકીએ છીએ. તેવી રીતે મનનું પણ સમજવું. જ્યારે તે શાંત થાય છે ત્યારે આપણે આપણા સત્સ્વરૂપને જોઇ શકીએ છીએ. એ અવસ્થામાં આપણે ચિત્તની સાથે જોડાવાનું–મળી જવાનું હોતું, નથી એટલે આપણે પોતાના સ્વરૂપમાં જ સ્થિત થઈ રહીએ છીએ.

**वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥**

**સૂત્રાર્થ**:–અન્યાન્ય સમયે એટલે ચિત્તનો નિરોધ ન થયો હોય ત્યારે

દ્રષ્ટા વૃત્તિની સાથે તદાકાર થઇ જાય છે.

**વિવેચન:**-દાખલા તરીકે જાણે કે કોઇ આપણી નિંદા કરે છે તેથી આપણને દુઃખ થાય છે. એ એક પ્રકારનું પરિણામ-એક પ્રકારની વૃત્તિ થઇ અને તેની સાથે આપણે આપણી જાતને પણ ભેળી દીધી તેથી આપણને દુઃખનો અનુભવ થયો.

**वृत्तयः पंचतयः क्लिष्टा आक्लिष्टाः ॥ ५ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**-ક્લેશયુક્ત અને ક્લેશરહિત વૃત્તિઓના પાંચ પ્રકાર છે.

**प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**-પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ; અર્થાત્ સત્ જ્ઞાન, વિપરીત જ્ઞાન, સંશય, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ છે.

**प्रत्यक्षाऽनुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**-પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એટલે જેના ઉપર વિશ્વાસ મૂકી શકાય એવા પુરુષના શબ્દ, એ ત્રણ પ્રમાણો-એટલે યથાર્થ જ્ઞાનનાં સાધનો છે.

**વિવેચન:**-એક પદાર્થને વિષે આપણને એક અનુભવ મળ્યો હોય તેજ પદાર્થ વિષેનો બીજો અનુભવ પહેલાના કરતાં જુદો ન હોય તો આપણે તેને સત્ય માનીએ છીએ; અને પૂર્વે જે અનુભવ મળ્યો હો તેનાથી જુદા પ્રકારની વાત સાંભળીએ, તો આપણે વાંધો ઉઠાવીને વાત માનવાની ના પાડીએ છીએ. પ્રમાણ ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે. સાક્ષાત્ અનુભવ અથવા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ એક પ્રકાર થયો. આપણાં ને અને કર્ણેન્દ્રિય ભૂલથાપ ન ખાતાં હોય એવી સ્થિતિમાં આપણે કાંઇ દેખીએ અથવા સાંભળીએ, તેને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે. બીજા પ્રકારનું પ્રમાણ અનુમાન છે. તમે અમુક ચિન્હ જુઓ છો. ચિન્હ જે પદાર્થનું સૂચન કરે તે ઉપરથી તે પદાર્થવિષે તમને જ્ઞા

થાય છે. આપ્તવાક્ય એ ત્રીજા પ્રકારનું પ્રમાણ છે. યોગીઓ અથવા જેમણે સત્યનો અનુભવ કર્યો છે તેમના અનુભવને માન્ય કરવો એનું નામ આપ્તવાક્ય. આપણે બધાએ જ્ઞાન તરફ જવા મથીએ છીએ; પરંતુ એ માર્ગે જતાં ખૂબ પરિશ્રમ કરવાની અપેક્ષા રહે છે; લાંબા કાળ સુધી ઘણુંજ ઉંડું ચિંતવન કર્યા પછી જ્ઞાનનું કિરણ આપણને હાથ લાગે છે. પણ યોગી પુરુષોનું મન પવિત્ર હોવાથી તેઓ તો વિચારના પ્રદેશના કરતાં આગળ ગએલા છે. તેઓના મન આગળ તો ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન, ત્રણે કાળનું જ્ઞાન પાઠ્ય પુસ્તકના આકારમાં પ્રત્યક્ષ થઇ ગયું હોય છે. જ્ઞાન મેળવવાને માટે આપણે જે લાંબો અને કંટાળાભરેલો માર્ગ ગ્રહણ કરવો પડે છે, તેની યોગીઓને જરૂર રહેતી નથી. એવા પુરુષોનું વાક્ય પ્રમાણ મનાય છે; કારણકે તેઓ પોતાની અંદર રહેલા ચૈતન્યનું દર્શન કરી શકે છે. એવા સર્વજ્ઞ મહાત્માઓનાં રચેલાં શાસ્ત્રો પણ પ્રમાણ મનાય છે. પતંજલિ પછીના કેટલાક દર્શનકારોએ આપ્તવાક્યના સંબંધમાં ભારે ચર્ચા ઉઠાવી છે. તેઓ કહે છે કે માત્ર આપ્તવાક્યનેજ સત્ય માનવાનું કારણ શું ? જો નવું જ્ઞાન પૂર્વજ્ઞાનનું વિરોધી ન હોય તો આપણે સામાન્ય મનુષ્યોનું જ્ઞાન પણ સત્ય અને પ્રમાણભૂત માનવું જોઇએ. અતીન્દ્રિય જ્ઞાનનું અસ્તિત્વ તો છેજ; અને મનુષ્ય તેને પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત પણ સત્ય છે. તો પછી વર્તમાન સમયના યોગી લોકોનું કથન, બુદ્ધિ અને પૂર્વ અનુભવનું વિરોધી ન હોય તો તેને પણ સત્ય અને પ્રમાણ માનવામાં કશી અડચણ હોવી ન જોઇએ. એક ગાંડો માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે હું ચારે દિશાએ દેવોને જોઉં છું,તો એના કથનને આપણે પ્રમાણ માની શકીએ નહિ. કારણ કે કોઇ પણ વાતને પ્રમાણ માનતા પહેલાં જોવું જોઇએ કે તે સત્ય છે કે નહિ; બીજું તે પૂર્વ અનુભવનું વિરોધી ન હોવું જોઇએ; અને ત્રીજું તે વ્યક્તિના ચારિત્ર્ય ઉપરથી પણ તેના કથનની સત્યાસત્યની તુલના કરવી જોઇએ. મેં ઘણી વાર લોકોને કહેતાં

સાંભળ્યા છે કે આપણે માણસનું ચારિત્ર્ય જોવાની જરૂર નથી, પણ તે કહે તે સાંભળવાનું છે. બીજી બાબતોમાં કદાચ આમ ચલાવી લેવાય. દાખલા તરીકે એક માણસ દુષ્ટ પ્રકૃતિનો હોય તોપણ તે જ્યોતિષના સંબંધમાં નવી શોધ કરી શકે, પણ ધર્મની વાત તદ્દન જુદી છે. કોઇ પણ અપવિત્ર વ્યક્તિ ધર્મનાં સત્યોને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આટલા માટે આપણે પહેલેથીજ ખાત્રી કરી લેવી જોઇએ કે જે વ્યક્તિ પોતાને આપ્ત પુરુષ કહેવડાવે છે,તે સંપૂર્ણ નિષ્કામ અને પવિત્ર છે કે નહિ ? બીજું એ જોવું જોઇએ કે એ માણસ જે કાંઇ કહે છે તે મનુષ્ય-જાતિના પૂર્વજ્ઞાન અને અનુભવથી વિરુદ્ધ તો નથી ? કોઇ પણ નવું સત્ય પૂર્વનાં સત્યોનું ખંડન નથી કરતું, પણ તેની સાથે મેળ કરી દે છે. ત્રીજી વાત એ જોવી જોઇએ કે એ વ્યક્તિએ વાસ્તવિક રીતે અતીન્દ્રિય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે કે નહિ. ચોથી વાત એ નક્કી કરી લેવાની કે એ સત્યનો અનુભવ કરવાનું સૌને માટે ખુલ્લું હોવું જોઇએ. કોઇ આવીને કહે કે મને અલૌકિક દર્શન થયું છે પણ બીજાને તેનો અધિકાર નથી, તો એવા માણસનું કથન વિશ્વાસને પાત્ર નથી. કોઇ પણ સત્યનો જાતે અનુભવ કરી લેવાની સત્તા દરેક જણને છે ને છેજ. વળી જે માણસ ધન લઇને જ્ઞાન આપવાનો દાવો કરે છે તેની પણ આપ્તમાં ગણના થઇ શકે નહિ. આપ્ત પુરુષ તો પવિત્ર અને નિઃસ્વાર્થી હોવો જોઇએ. તેને લાભ કે માનની અપેક્ષા ન હોવી જોઇએ. તેણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તેની પણ સાબિતી મળવી જોઇએ. એ ઉપરાંત તે આપણને એવું કાંઇક જ્ઞાન આપતો હોવો જોઇએ કે જે કદિ પણ ઇન્દ્રિયોદ્વારા ન મળી શકે અને તે જ્ઞાન જગતને ઉપકારક હોવું જોઇએ. એ જ્ઞાન બીજાં સત્યોનું વિરોધી નજ હોઈ શકે.જો એ જ્ઞાન કોઇ પણ વૈજ્ઞાનિક સત્યનું વિરોધી હોય તો તેનો એકદમ અસ્વી-કાર કરજો. છેલ્લી વાત એ જોઇ લેવાની કે એ જ્ઞાન ઉપર મારો એક-લાનોજ હક્ક છે અને બીજા કોઇનો નહિ, એવો ખોટો દાવો તેનો હોવો

ન જોઇએ. તે સત્ય બીજાઓ પણ અનુભવી શકે એવું હોવું જોઇએ.

આ રીતે ત્રણ પ્રકારનાં પ્રમાણોમાં પહેલાનું નામ 'પ્રત્યક્ષ', બીજાનું નામ 'અનુમાન' અને ત્રીજાનું નામ 'આપ્તવાક્ય' અથવા 'શબ્દ-પ્રમાણ' છે. એ "આપ્ત" શબ્દનો હું અંગ્રેજીમાં અનુવાદ આપી શકતો નથી. એને જો હું "પ્રેરણા" કહું તો તે પણ યોગ્ય નથી; કારણ કે પ્રેરણા બહારથી આવે છે અને આ જ્ઞાન તો અંદરથી ઉદ્ભવે છે.

## विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

સૂત્રાર્થ:—વિપર્યય એટલે મિથ્યા અથવા વિપરીત જ્ઞાન–જે વસ્તુ જેવી હોય તેવી ન જોવી તે.

વિવેચન:–એ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિ છે કે જેથી કરીને એક પદાર્થમાં અન્ય પદાર્થની ભ્રાન્તિ થાય છે. જેમ મોતીની ચકચકતી છીપને જોઇને રૂપાનો ભ્રમ થવો: એને વિપર્યય કહે છે.

## शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

સૂત્રાર્થ:—કેવલ શબ્દથીજ એક પ્રકારનું જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય: અને તે શબ્દ જેનું પ્રતિપાદન કરે છે તે વસ્તુનું અસ્તિત્વ પણ ન હોય, એવી વૃત્તિને વિકલ્પ અથવા શબ્દથી ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમ કહે છે.

વિવેચન:–વૃત્તિના એક બીજા પ્રકારને વિકલ્પ કહે છે. દાખલા તરીકે અમુક શબ્દ સાંભળ્યા પછી તેના અર્થનો શાંતિપૂર્વક વિચાર ન કરતાં આપણે એકદમ એક સિદ્ધાંત બાંધી દઇએ, તો તે ચિત્તની દુર્બલતાનું લક્ષણ કહેવાય. આ ઉપરથી તમને સંયમનો આ સિદ્ધાંત સમજાઇ જશે કે મનુષ્ય જેમ નિર્બળ, તેમ તેનું સંયમ કરવાનું બળ અલ્પ હોય છે. આ વાત સ્મરણમાં રાખીને આ કસોટીવડે તમારી પોતાની વારંવાર પરીક્ષા લેતા રહેજો. જ્યારે આપણે ક્રોધને વશ થઇએ અથવા દુઃખી થઇએ, ત્યારે કઇ વાત સાંભળવાથી અથવા યાદ આવવાથી આપણા મનમાં એવી વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ થવા પામ્યો એ વિષે વિચાર કરવો.

**अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा ॥१०॥**

**સૂત્રાર્થ:**—જે વૃત્તિ જાગ્રત અને સ્વપ્નની વૃત્તિઓના અભાવના હેતુરૂપ તમસનું અવલંબન કરીને રહે છે, તેને નિદ્રા કહે છે.

**વિવેચન:**—નિદ્રા એ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિ છે. આપણે ઉંઘમાંથી જાગીએ છીએ ત્યારે આપણને સ્મરણ થાય છે કે આપણે ઉંઘી ગયા હતા. જેનો આપણને અનુભવ થયો હોય તેનીજ સ્મૃતિ હોઇ શકે. જેનો અનુભવ ન હોય તેની સ્મૃતિ હોતી નથી. મનની પ્રત્યેક પ્રતિક્રિયા એ ચિત્તરૂપી સરોવરમાં ઉત્પન્ન થએલો તરંગ છે. હવે જો ઉંઘમાં ચિત્તની અંદર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થતી ન હોય તો પછી આપણને ભાવાત્મક કે અભાવાત્મક, એમાંથી એક પ્રકારનો અનુભવ સંભવે નહિ; અને તેથી કરીને આપણને નિદ્રાની કોઇપણ પ્રકારની સ્મૃતિ રહેવી જોઇએ નહિ. હકીકતમાં આપણને ઉંઘનું સ્મરણ રહે છે એજ સાબિત કરે છે કે, નિદ્રાવસ્થામાં પણ મનની અંદર ચોક્કસ પ્રકારના તરંગ ઉઠેલા હોવાજ જોઇએ. સ્મૃતિ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિજ છે.

**अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥११॥**

**સૂત્રાર્થ:**—અનુભવેલા વિષયનું સંસ્કારના ઉદ્ભવદ્વારા માનસિક જ્ઞાન થવું, તેનું નામ સ્મૃતિ.

**વિવેચન:**—પ્રથમ ચાર પ્રકારની વૃત્તિઓના વિષય કહેવામાં આવ્યા. તેમાંના દરેકમાંથી સ્મૃતિ આવી શકે છે. દાખલા તરીકે તમે એક શબ્દ સાંભળો છો. એ શબ્દ, ચિત્તરૂપી સરોવરમાં પત્થરની માફક તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ તરંગ બીજાં અનેક નાનાં નાનાં મોજાંઓની તરંગમાલા ઉત્પન્ન કરે છે; અને એ તરંગમાલા તેજ સ્મૃતિ. નિદ્રામાં પણ એમજ બનતું આવે છે. નિદ્રારૂપી અમુક પ્રકારનો તરંગ ચિત્તમાં સ્મૃતિરૂપી બીજો તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે, તેને સ્વપ્ન કહે છે. જાગ્રત અવસ્થામાં જેને સ્મૃતિ કહે છે તેજ તરંગ નિદ્રાવસ્થામાં સ્વપ્ન કહેવાય છે.

**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥**

સૂત્રાર્થ:–અભ્યાસ અને વૈરાગ્યવડે એ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઇ શકેછે.

વિવેચન:—આ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિને માટે મનને નિર્મલ, શુભ અને વિચારપૂર્ણ બનાવવાની જરૂર છે. અભ્યાસનું શું પ્રયોજન છે? દરેક કાર્ય એ ચિત્તરૂપી સરોવરની સપાટી ઉપર કંપનયુક્ત પ્રવાહતુલ્ય છે. એ કંપન તો શમી જાય છે, પણ તેના સંસ્કાર રહી જાય છે. જ્યારે મન ઉપર એકજ પ્રકારના અનેક સંસ્કાર પડયાજ કરે છે, ત્યારે તે બધા એકત્રિત થાય છે અને તેમાંથી ટેવ–ચારિત્ર્ય બંધાય છે. કહેવત છે કે "ટેવ એ બીજો સ્વભાવ છે." વાસ્તવમાં એને બીજો નહિ પણ "પહેલો" સ્વભાવ કહીએ તોપણ ખોટું નથી. મનુષ્યના સમગ્ર ચારિત્ર્યનો આધાર એ ટેવના ઉપરજ રહેલો છે. આપણી અત્યારની જે પ્રકૃતિ ઘડાએલી છે તે પહેલાંની ટેવોનુંજ પરિણામ છે; અને તેને આપણીજ ટેવોનું પરિણામ જાણ્યાથી મનને એક પ્રકારનું સાંત્વન મળે છે. કારણ કે જ્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે એ પ્રકૃતિ બહારથી આપણા ઉપર આવી પડી નથી પણ તેના રચનાર આપણે પોતેજ છીએ, ત્યારે તો જેવી રીતે આપણે તેને ઘડી છે તેવીજ રીતે આપણે તેનો નાશ પણ કરવાને શક્તિમાન છીએ. આપણા મનની અંદર વિચારોનો જે પ્રવાહ ચાલુ રહે છે, તેમાંનો વિચાર પોતાની પાછળ સંસ્કાર મૂકતો જાય છે અને એવા સંસ્કારોનેજ પરિણામે ટેવો બંધાય છે. આ પ્રમાણે આપણા તમામ પ્રકારના સંસ્કારનો સરવાળો તેજ આપણું ચારિત્ર્ય; અને જે વખતે જે વૃત્તિનો પ્રવાહ પ્રબળ હોય તે વખતે મનુષ્ય તેને અનુરૂપ વલણ લે છે. જ્યારે સદ્‌ગુણનો પ્રવાહ બળવાન હોય ત્યારે મનુષ્ય શુભાચરણ કરે છે; દુષ્ટ વૃત્તિનો પ્રવાહ બળવાન હોય ત્યારે તે પાપાચરણ કરે છે; અને આનંદનો પ્રવાહ ચાલુ થાય ત્યારે તેના મનને સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. દુષ્ટ વૃત્તિઓને નિર્મૂળ કરવાનો એકજ ઉપાય એ છે કે, તેનાથી ઉલટી ટેવો પાડવા માંડવી. જો એ દુષ્ટ ટેવોએ આપણા મનમાં ઉંડાં મૂળ ઘાલેલાં હોય તો નવેસરથી સારી ટેવો પાડવાથી તેનો નાશ

થઇ શકે એમ છે. તમે હમેશાં સારાં કામ કર્યાં જાઓ, શુભ વિચારો કર્યા જાઓ-માઠી ટેવોને કહાડી નાખવાનો એ એક જ ઉપાય છે. અમુક માણસ કદિ પણ સુધરવાનો નથી એવો ઉદ્ગાર તમે કહાડતાજ નહિ; કારણ કે અત્યારે તેનો દુષ્ટ સ્વભાવ છે તે પાછલી ટેવોનું પરિણામ છે: અને તેને નવી સારી ટેવો કેળવ્યાથી સુધારી શકાય એમ છે. ચારિત્ર્ય એ લાંબા વખતની ટેવોનું પરિણામ છે; અને એજ પ્રમાણે નવી સારી ટેવોને અમુક વખત સુધી ધારણ કરવાથી ચારિત્ર્ય બદલાઇને સુધરી જાય છે.

**तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥**

**સૂત્રાર્થ:**—વૃત્તિરહિત-નિરૂદ્ધ-ચિત્ત સ્વસ્વરૂપમાં પરિણામ પામે, તેનું નામ સ્થિતિ છે. એ સ્થિતિને માટે પ્રયત્ન કરવો, તેને અભ્યાસ કહે છે.

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—એ અભ્યાસનું દીર્ઘકાલ સુધી અંતર પડવા દીધા વિના અને ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી તે દૃઢ થાય છે.

**વિવેચન:**—અભ્યાસ કાંઇ એકજ દિવસમાં સિદ્ધ થઇ જતો નથી, પણ લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરતાં કરતાં થાય છે. વળી આ અભ્યાસ આંતરો પડવા દીધા વિના દરરોજ કરવો જોઇએ તથા ઉત્સાહપૂર્વક કરવો જોઇએ.

**दृष्टानुश्राविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्॥१५॥**

**સૂત્રાર્થ:**—જોએલા અથવા સાંભળેલા સર્વ પ્રકારના વિષયોમાં ચિત્તની તૃષ્ણારહિત ઉપેક્ષાવૃત્તિ, તેને વશીકાર નામનો વૈરાગ્ય કહે છે.

**વિવેચન:**—આપણાં તમામ કાર્યોની મૂળ પ્રેરણા કરનાર બે કારણ હોય છે. (૧) આપણે જે કાંઇ જોયું હોય અથવા ભોગવ્યું હોય તે, અને (૨) બીજાઓથી સાંભળ્યું હોય તે. આ બે કારણો આપણા ચિત્ત-રૂપી સરોવરમાં નાના પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. એ બેઉ કાર-

ણોની સામે યુદ્ધ કરવાનું અને મનને વશ કરવાનું હથિયાર વૈરાગ્ય છે. એ બેઉ પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવા આપણે તૈયાર થવું, એ આપણે માટે અત્યંત જરૂરનું છે. ધારો કે હું રસ્તા ઉપર થઇને ચાલ્યો જાઉં છું અને એક જણ આવીને મારૂં ઘડીઆળ ઝુંટવી લઇ ગયો; અને તેમ થતાં તરતજ મારા ચિત્તમાં ક્રોધનો એક તરંગ ઉત્પન્ન થયો. એ ક્રોધનો તરંગ ઉત્પન્ન ન થાય એવી સ્થિતિ તમારે પ્રાપ્ત કરવાની છે. જો એ તરંગને તમે ન રોકી શકો તો તમે કાંઇજ કર્યું નથી; અને તમારી પાસે જરા પણ આંતરબળ નથી એમજ કહેવાય. જો તમે એ તરંગને શમાવી શકો તોજ તમે વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ કરી છે એમ મનાય. સંસારમગ્ન લોકો જે નાના પ્રકારના વિષયોપભોગ કરે છે, તેઓના વ્યવહાર અને સહવાસ આપણને એવુંજ શિખવે છે કે વિષયભોગ એજ ખરો લાભ છે અને જીવનનું લક્ષ્ય છે. માટે એવાં પ્રલોભનો તરફ સંપૂર્ણ ઉદાસીનતા રાખવી અને તેમના તરફ ચિત્તવૃત્તિ ઢળે નહિ તેની સંભાળ રાખવી, એને વૈરાગ્ય કહે છે. સ્વાનુભૂતિ અને પરાનુભૂતિ એ બેઉદ્વારા આપણામાં જે અનિષ્ટ કાર્યપ્રવૃત્તિ જન્મ પામે છે, તેનો નિગ્રહ કરવો અને ચિત્તને વિષયાધીન થતું અટકાવવું એ વૈરાગ્યનો ખરો અર્થ થાય છે. એ પ્રેરકશક્તિઓ ઉપર આપણો કાબુ રહે અને આપણે તેમના કાબુમાં ન રહીએ, એવા પ્રકારના મનોબળને વૈરાગ્ય કહે છે અને મુક્તિનાં એ એક આવશ્યક સાધન છે.

**तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥१६॥**

**સૂત્રાર્થ:**—પુરૂષ–આત્માનું જ્ઞાન થવાથી સત્ત્વાદિ ગુણોમાંથી પણ તૃષ્ણા જતી રહે, તેનું નામ "પરવૈરાગ્ય" કહે છે.

**વિવેચન:**—જે વૈરાગ્યના પ્રભાવથી ગુણો ઉપરથી પણ આપણા રાગદ્વેષ છૂટી જાય, તે વૈરાગ્ય સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારનો મનાય છે. પ્રથમ તો પુરૂષ અથવા આત્મા એ શી વસ્તુ છે તથા ગુણ એટલે શું તે બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે. યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે સર્વત્ર

પ્રકૃતિમાં ત્રણ ગુણ રહેલા છે. એક તમસ, બીજો રજસ અને ત્રીજો સત્વ. બાહ્ય જગતમાં આ ત્રણે ગુણ અંધકાર અને આલસ્ય, આકર્ષણ અને વિકર્ષણ અને જ્ઞાન તથા આનંદ, એમ ત્રણ રીતે કાર્ય કરતા જોવામાં આવે છે. જગતમાં જે જે પદાર્થો છે, જે જે દૃશ્ય રૂપો આપણી નજરે પડે છે, તે બધાંએ આ ત્રણ ગુણનાં મિશ્રણ અને પુનર્મિશ્રણ-માંથીજ નીપજેલાં છે. સાંખ્યદર્શનમાં પ્રકૃતિને ચોવીશ તત્ત્વોમાં વિભક્ત દર્શાવી છે; અને મનુષ્યના આત્માને એ તત્ત્વોથી–પ્રકૃતિથી પર સ્વયં-પ્રકાશ, શુદ્ધ અને પૂર્ણ સ્વરૂપ કહેલો છે. પ્રકૃતિમાં જ્યાં જ્યાં ચૈતન્યનો પ્રકાશ આપણા જોવામાં આવે છે, ત્યાં ત્યાં પ્રકૃતિ ઉપર આત્માનું પ્રતિ-બિંબ પડેલું છે એમજ સમજી લેવું. આ ઠેકાણે તમારે એ પણ સ્મર-ણમાં રાખવું જોઇએ કે પ્રકૃતિમાં તમારા પોતાના મનનો પણ સમાવેશ થઇ જાય છે; કારણ કે મન એ પણ પ્રકૃતિની અંદરનોજ એક પદાર્થ છે. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે વિચાર પણ એ પ્રકૃતિમાંનોજ એક ભાગ અને પદાર્થ છે. વિચારજેવા સૂક્ષ્મ (આત્માની અપેક્ષા-એ સ્થૂળ–જડ ) પદાર્થથી માંડીને સ્થૂળમાં સ્થૂળ ગણાતા પદાર્થસુધીના તમામ પદાર્થોનો પ્રકૃતિમાંજ સમાવેશ થાય છે અને તે પ્રકૃતિનાંજ જુદાં જુદાં સ્વરૂપો છે. એ પ્રકૃતિ મનુષ્યના આત્માની આસપાસ વીંટાઇ વળેલી છે. પ્રકૃતિનું આ આવરણ જ્યારે દૂર થાય ત્યારેજ આત્મા તેના પૂર્ણ પ્રકાશમાં દીપી નીકળે. આગળ વર્ણવેલા વૈરાગ્યવડેજ પ્રકૃતિ વશ થતી હોવાથી આત્માના પ્રકાશને માટે વૈરાગ્ય એ ઘણુંજ ઉપકા-રક સાધન છે. આ પછીના સૂત્રમાં યોગીના અંતિમ લક્ષ્યરૂપ જે સમાધિ, તેના વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

## वितर्कविचारानंदास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ॥१७॥

**સૂત્રાર્થ:**–સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના સવિતર્ક, સવિચાર, સાનંદ અને સાહં-કાર એવા ચાર પ્રકાર અથવા પગથીયાં છે.

**વિવેચન:**—સમાધિ બે પ્રકારની છે. એકને સંપ્રજ્ઞાત અને બીજીને
સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ વડે પ્રકૃતિને વશ કરવાની
ક્તિઓનો ઉદય થાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના ચાર પ્રકાર છે.
હેલા પ્રકારને સવિતર્ક સમાધિ કહે છે; મનને અન્ય સર્વ પદાર્થોથી
કીને તથા પાછું વાળતા રહીને માત્ર ધ્યેયમાંજ તેને જોડયા કરવું,
ે ધ્યાન કહે છે.

સાંખ્યદર્શન જે પચ્ચીશ તત્ત્વો ગણાવે છે, તેમાંનાં ચોવીશ તત્ત્વો
ડ અને પચીશમો ચેતન પુરૂષ, એ બંને ધ્યાન અને ચિંતનના વિષયો
યોગદર્શનનો આ ભાગ સંપૂર્ણ રીતે સાંખ્યદર્શનને આધારે રચા-
લો છે. એ સાંખ્યવિષે હું તમને પ્રથમ કહી ગયો છું, તે તમને કદાચ
દ હશે કે બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ ત્રણે એકજ અંતઃકરણનાં
રૂપો છે અને એ ત્રણેની ઉત્પત્તિ મનમાંથીજ થએલી છે. અંતઃકરણ
ૃતિમાંથી નાના પ્રકારની શક્તિઓ ગ્રહણ કરીને પ્રથમ સંકલ્પ–વિકલ્પ-
ા–વિચારરૂપે એ મનને પ્રકટ કરે છે. વળી શક્તિ અને દ્રવ્ય જ્યાં
કત્ર થાય એવી પણ કોઇક વસ્તુ તો હોવીજ જોઇએ. એ વસ્તુને
અવ્યક્ત " કહે છે. એ અવ્યક્ત એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ તે પહેલાંની
ી અપ્રકટ અવસ્થા. એક કલ્પ પૂરો થયા પછી સમગ્ર સૃષ્ટિ એ અવ્ય-
ામાંજ લય પામવાની અને નવા કલ્પના પ્રારંભમાં પાછો એમાંથીજ
ૃષ્ટિનો પ્રાદુર્ભાવ થવાનો. ચૈતન્યઘન પુરૂષ તો એ અવ્યક્ત તેમજ વ્યક્ત
નેથી અતીત છે. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે. કોઇ પણ વસ્તુ વિષે જ્ઞાન
ા પછીજ આપણે તેના ઉપર કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. એજ
માણે ઉપર જણાવેલાં તત્ત્વોનું પણ મન ધ્યાન કરવા લાગે છે તેમ
મ તેનો તેમના ઉપર અધિકાર જામતો જાય છે. આ પ્રમાણે બહારનાં
ડ તત્ત્વોમાં જે સમાધિ (એકાગ્રતાપૂર્વક વિચારણા અથવા મનન) કર-
માં આવે છે તેને " સવિતર્ક સમાધિ " કહે છે. વિતર્ક એટલે પ્રશ્ન
ને સવિતર્ક એટલે પ્રશ્નયુક્ત. એમાં પ્રશ્નમય ધ્યાન—એકાગ્રતાપૂર્વક

મનન–એ ચોવીશ તત્ત્વોવિષેજ હોવાથી તેના ઉત્તરમાં એ તત્ત્વો પોતા સંબંધી સત્યજ્ઞાન–પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ–ધ્યાન કરનારને દર્શાવે છે; તેમજ પોતાનું ગુપ્ત સામર્થ્ય પણ તેને અર્પણ કરે છે. પરંતુ એ સામર્થ્ય–એ સિદ્ધિ ઐહિક વિષય ભોગનેજ આપનારી તથા અનિત્ય અને રોકી રાખનારી હોવાથી એને પ્રાપ્ત કરવામાં તથા વાપરવામાં લાભ તો કંઈજ નથી. વળી એવી બાહ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ કરવાથી મુક્તિ પણ મળી જતી નથી. એવી શક્તિની ઇચ્છા માત્ર ભોગનેજ અર્થે હોય છે; અને આ બાહ્યજીવનમાં ખરેખર ભોગનો તો અવકાશજ નથી.કારણ કે એ વાસના ગમે તેટલી શકિત અને પદાર્થો મળ્યા છતાં કદિજ તૃપ્ત થઇ શકતી નથી.માટે એવા ભોગોની પાછળ ફાંફાં મારવાં મિથ્યા છે.આ અતિ પ્રાચીન ઉપદેશ મનુષ્યના અંતરમાં ઉતરવો ઘણો મુશ્કેલ છે. પણ આ વાત જ્યારે પણ તેના અંતરમાં પૂરેપૂરી રીતે ઉતરી જાય છે; ત્યારેજ તે આ સ્થૂળ જગતની પાર જઇને મુક્ત દશા પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે.

સાધારણ ભાષામાં જેને સિદ્ધિઓ અથવા ગુપ્ત શક્તિઓ કહે છે, તે વડે માત્ર ભોગોનીજ વૃદ્ધિ થાય છે. જગતનાં બંધનો એથી તો ઊલટાં વધારે દૃઢ થાય છે અને તેને પરિણામે દુઃખની પણ વૃદ્ધિજ થાય છે. પતંજલિ "એ ગુપ્ત શક્તિઓની પ્રાપ્તિ શકય છે" એવું લખે છે તેનું કારણ એ છે કે વૈજ્ઞાનિક તરીકે તેમ કરવાની તેની ફરજ છે; પણ સાથે સાથે એ શક્તિનાં પ્રલોભનોમાં આપણે ન ફસાઇએ તેને માટે તે આપણને સાવધાન રહેવાનું વારંવાર સૂચન કરતો રહે છે.

હવે જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં એ તત્ત્વોને દિશા અને કાળથી અલગ કરીને તેમના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેવી સમાધિને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહે છે. એ પછી એક પગથીયું આગળ વધીને જ્યારે તન્માત્રાઓ દિશા અને કાલની અંદર સમજાઇને તેમનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે સવિચાર (વિચારયુક્ત) સમાધિ કહેવાય છે; અને જ્યારે સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને દિશા અને કાલથી અતીત સમજીને તેમનું ધ્યાન કરવામાં

આવે છે ત્યારે તે નિર્વિચાર સમાધિ કહેવાય છે. એ પછી સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ બેઉ પ્રકારનાં તત્ત્વોને છોડી દઇને એકલા અંતઃકરણનેજ ધ્યાનનો વિષય બનાવવામાં આવે છે, અને અંતઃકરણને રજસ્ તમસૂથી અલગ કરીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે સાનંદ સમાધિ સધાય છે. એજ સમાધિમાં જ્યારે અંતઃકરણને છેકજ ઉપાધિરહિત ગણીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે; અને જ્યારે એ સમાધિ વિશેષરૂપે પરિપક્વ થઈ જાય, ત્યારે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ તમામ તત્ત્વોનો તમામ વિચાર છૂટી જાય, અને એકલો સાત્વિક અહંકારજ અવશિષ્ટ રહે, ત્યારે તે અસ્મિતા સમાધિ કહેવાય છે. જે વ્યક્તિ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે તેણે વેદાન્તમાં વર્ણવેલી “ વિદેહ ” અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય. પરંતુ તેને સ્થૂળ દેહનું ભાન નહિ રહેવા છતાં સૂક્ષ્મ શરીરનું ભાન તો રહેછેજ. હવે જો તે આગળ વધી પરમ પદની પ્રાપ્તિ કર્યા વગર એજ અવસ્થામાં અટકી જાય છે—પ્રકૃતિમાં લીન થઇ રહે છે—ત્યારે તેને “ પ્રકૃતિલય ” કહેવાય છે. જેઓ કોઇ પણ પ્રકારના ભોગમાં નહિ લલચાતાં આગળ વધે છે તેઓજ અંતિમ લક્ષ્યરૂપ મુક્તિના અધિકારી થાય છે.

**विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥**

**સૂત્રાર્થ:**—જેમાં માત્ર સાત્વિક વૃત્તિના અદષ્ટ સંસ્કારોજ બાકી રહેવા પામે છે, એવી જે અન્ય અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે; તે મનોવૃત્તિઓનું શમન કરવાવાળા પર વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

**વિવેચન:**—આ સમાધિ સંપૂર્ણ અને જ્ઞાનાતીત હોવાથી તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે, અને તે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. ગયા સૂત્રમાં સમાધિના બીજા જે જે પ્રકાર વર્ણવ્યા છે, તેનાથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી. માણસ ગમે તેટલી શક્તિઓ મેળવે તોપણ આખરે તેનું પતન થયા વિના રહેતું નથી. જ્યાંસુધી આત્મા પ્રકૃતિથી અતીત ન થાય અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિથી આગળ ન જાય, ત્યાંસુધી તેને ખરી સ્થિરતા

મળી શકતી નથી. આ સમાધિની રીત દેખીતી ઘણી સહેલી લાગે છે, પણ તેને સિદ્ધ કરવી બહુ કઠણ છે. એને સિદ્ધ કરવાની રીત આ પ્રમાણે છે કે, મનનેજ પોતાના ધ્યાનનો વિષય બનાવી દેવું અને તેમાં કોઇ પણ જાતનો વિચાર આવે તેને દબાવી દેવો. મનની અંદર કોઇપણ જાતનો વિચાર પ્રવેશવા ન દઇને તેને સંપૂર્ણ શૂન્ય કરી નાખવું. આ કાર્ય પૂરેપૂરૂં સિદ્ધ થાય એટલે તેજ પળે આપણે મુક્ત થયા એમ જાણવું.

પરંતુ જેઓ શરૂઆતનાં સાધનો સાધ્યા વગરજ એકદમ મનને શૂન્ય કરવા મંડી જાય છે, તેમનું ચિત્ત ઉલટું અજ્ઞાનના સ્થાનરૂપ તમોગુણથી ભરાઇ જાય છે અને તેમનું મન આળસુ અને મૂઢ થઇ જાય છે. આમ છતાં તેઓ પોતાના મનથી તો એમજ સમજતા હોય છે કે અમે અમારા મનને તદ્દન શૂન્ય કરી દીધું. મનને શૂન્ય કરી દેવામાં પુષ્કળ સામર્થ્યની જરૂર પડે છે. કેમકે મનની ગતિને તદ્દન રોકી દેવામાં સંયમની પરાકાષ્ઠા આવી જાય છે. આવો અભ્યાસ કરતાં કરતાં જે અસંપ્રજ્ઞાત અથવા જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તેને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે. તેનું તાત્પર્ય એ છે કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિનો માત્ર નિગ્રહ થાય છે પણ તે સંસ્કાર અથવા બીજના સ્વરૂપમાં રહી જાય છે; અને તેથી કરીને સમય આવતાં પાછી તે અંકુરિત થઇને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે. પણ જ્યારે સંસ્કાર પણ તદ્દન નિર્મૂલ થઇ જાય ત્યારે મન પણ નિર્મૂળ થઇ ગયુંજ જાણવું. એ અવસ્થા આવે એટલે જેને નિર્બીજ સમાધિ કહે છે તેની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્યાર પછી મનની અંદર એવાં કોઇ પણ પ્રકારનાં બીજ રહેવા પામતાં નથી, કે જેથી જીવન-લતા ફરી ફરીને અંકુરિત થાય અને જન્મ મરણનું ચક્ર પાછું ફરતું થઇ જાય.

કદાચ તમે એવો પ્રશ્ન કરશો કે જ્ઞાન ન રહે, અને મનનું પણ અસ્તિત્વ ન રહે એ અવસ્થા તે વળી કેવી હશે ? જેને આપણે જ્ઞાનપૂર્ણ અવસ્થા કહીએ છીએ તે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા કરતાં નીચા પ્રકારની છે.

રે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું જરૂરનું છે કે, કોઇ પણ વિષયની ઉંચામાં
ા અને નીચામાં નીચી એ બેઉ અવસ્થાએા જાણે એક સરખીજ
એવેા ભાસ થાય છે. પ્રકાશનાં આંદેાલન જ્યારે ઘણુંજ મંદ હેાય
યારે તે આપણને અંધકાર જેવાં દેખાય છે; તેવીજ રીતે એ આંદેા-
જ્યારે અત્યંત વેગથી કંપાયમાન થતાં હેાય છે ત્યારે પ્રકાશ એવું
ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે, તેથી પણ આપણી આંખે તેા તે અંધકાર
જ દેખાય છે. પણ આ બે અંધકારમય સ્થિતિને શું એક કહી
ય ? પહેલી અવસ્થા ખરેખરા અંધકારની છે અને બીજી અવસ્થા
સામા છેડાની અત્યંત પ્રકાશપૂર્ણ છે; પણ આપણી આંખ
પ્રકાશ ઝીલી શકતી નથી. એવીજ રીતે અજ્ઞાન એ સૌથી નીચા
ની અવસ્થા છે; જ્ઞાન એ મધ્યમ અવસ્થા છે; અને જ્ઞાનથી પણ
ત થઇ જવાય તે સર્વોત્તમ અવસ્થા કહેવાય છે. આ પ્રમાણે પહેલી
છેલ્લી સ્થિતિ જોવામાં સરખીજ હેાય છે. એ જ્ઞાનાતીત દશા કોઇ
પ્રકારની બનાવટથી અથવા મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાતમાં
ય સત્ય નથી.

ઉંચા પ્રકારની એકાગ્રતાનેા લાગલાગટ અભ્યાસ કર્યા કરવાથી
ાલની ચિત્તની ચંચળતા, આલસ્ય અને શુભાશુભ સંસ્કારેા એ
ેા એક સામટેા નાશ થઇ જાય છે. સેાનાને ભઠીમાં ભૂકી શુદ્ધ
ા વખતે તેમાંની મલિનતા બળી જવાની સાથે શુદ્ધિમાટે તેમાં જે
યનિક પદાર્થો ભેળવ્યા હેાય છે, તે પણ નષ્ટ થઇ જાય છે; તેવીજ
ચિત્તમાંના અશુભ સંસ્કારેા નષ્ટ થવાની સાથે શુભ સંસ્કારેાનેા પણ
થઇ જાય છે. લાંબાકાળ સુધી લાગલાગટ સંયમ કરવાથી પૂર્વની
ભ પ્રવૃત્તિએા ઉપરાન્ત શુભ પ્રવૃત્તિએાનું પણ નામ નિશાન રહેતું
. આ પ્રમાણે આત્મા શુભ અને અશુભ સંસ્કારેા તથા વૃત્તિએાથી
થઇ સર્વશક્તિમાન, સર્વવ્યાપક અને સર્વજ્ઞરૂપે તેના પેાતાનાજ
ી પ્રકાશતેા અવશિષ્ટ રહે છે. આ પ્રમાણે તમામ શકિતનેા ત્યાગ

કરીને આત્મા સર્વશક્તિમાન બને છે; પોતે જીવ છે એવા અભિમાનનો ત્યાગ કરીને તે મૃત્યુનો જય કરે છે; કારણ કે તે મહાપ્રાણરૂપમાં પરિણત થઇ ગએલો હોય છે. તે વખતે આત્માને જ્ઞાન થાય છે કે તેને કદિ જન્મ મરણ હતાંજ નહિ. સ્વર્ગ કે પૃથ્વી–કશાનું તેને પ્રયોજન રહેતું નથી. તે વખતે આત્માને અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે કે તે પોતે કદિ આવ્યો પણ ન હતો અને ગયો પણ ન હતો. એ બધી હિલચાલ તો માત્ર પ્રકૃતિનીજ હતી અને તે પ્રકૃતિની ગતિનું પ્રતિબિંબજ આત્મા ઉપર પડતું હતું. જેવી રીતે કાચમાં પરાવર્તન પામતો પ્રકાશ ભીંત ઉપર પડીને હાલતો હોય તેથી ભીંત એમ માની લે કે હું હાલું છું; તેમ વાસ્તવમાં જન્મમરણના વિકારરહિત અવ્યય આત્માને એવો ભ્રમ થએલો છે કે હું જન્મું છું અને હું મરૂં છું. આપણે બધાએ ભ્રમમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. આપણું મનજ જન્મમરણરૂપી ભવાટવીમાં ભટકતું ફરે છે અને આપણી આગળ નાના પ્રકારના રૂપમાં દેખાય છે; છતાં આપણે એ બધાં રૂપ અને ભટકણને આપણાંજ માની લઇએ છીએ. આ બધું અજ્ઞાન સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં ટળી જાય છે. આવો સિદ્ધ અથવા મુક્ત આત્મા જ્યારે જ્યારે જે કાંઇ આજ્ઞા કરે છે—અને તે આજ્ઞાજ કરે છે, પ્રાર્થના નથી કરતો, કાલાવાલા નથી કરતો ત્યારે તરતજ તેની આજ્ઞાનો અમલ થઇ જાય છે.તેના મનમાં કોઇ પણ પ્રકારની ઇચ્છા ઉદ્ભવી એટલે તે પૂર્ણ થયા વિના રહેતી નથી. તેને જેની જેની જરૂર લાગે છે તે તેની આગળ હાજર થઇ જાય છે. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ સંભવતું નથી; કારણ કે જો એવું કાંઇ હોય તો તે આત્માજ હોવો જોઇએ; અને તે આત્મા કાંતો બદ્ધ હોવો જોઇએ અથવા મુક્ત હોવો જોઇએ. હવે જો એ આત્મા બદ્ધ હોય, પ્રકૃતિને વશ હોય, પ્રકૃતિવડે બંધાઇ ગએલો હોય,તો તે સૃષ્ટિને કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકે ? કેમકે તે પોતેજ પ્રકૃતિનો દાસ છે. વળી જો એ આત્માને મુક્ત માનીએ તો પછી જે મુક્ત છે તે સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન

કરવાની અને તેનો નિભાવ કરવાની ભાંજગડમાં પડે શા માટે? મુક્ત આત્માને કોઇ પણ પ્રકારની વાસના તો હોય જ નહિ, એટલે પછી સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેના ઉપર રાજ્ય ચલાવવાનું તેને પ્રયોજન જ શું હોય? એ ઉપરાંત સાંખ્યદર્શન એવો સિદ્ધાંત પણ સ્થાપિત કરે છે કે, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ માની લેવાની જરૂરજ નથી.એકલી પ્રકૃતિનું અસ્તિત્વ સ્વીકારીએ એટલે તેના વડેજ જગતની પ્રત્યેક ઘટનાનું કાર્ય કારણ સમજાવી શકાય છે; અને તેમ છે તો પછી ઇશ્વરની જરૂર જ શી? પણ એ સાંખ્યદર્શનના પ્રણેતા કપિલમુનિ એટલું ઉમેરે છે કે, જેમણે પૂર્ણ મુક્ત દશા પ્રાપ્ત કરી ન હોય એવા અનેક આત્માઓ છે. તેઓ પોતાની અલૌકિક શક્તિઓની વાસનાનો સમૂળો ત્યાગ કરી શકતા નથી, તેથી કરીને તેઓ મુક્તિની છેક નજીક પહોંચી ગએલા હોવા છતાં પણ પૂરેપૂરા મુક્ત થઇ શકતા નથી. તેમનું મન પોતાના ગુરૂરૂપ બનવાને શક્તિમાન થતાં સુધી તેઓ લાંબા સમય પર્યંત પ્રકૃતિમાંજ નિમગ્ન રહે છે. જો એવા આત્માને ઇશ્વર માની લેવો હોય તો એવા ઇશ્વર તો અનેક છે આપણે બધાએ એકવાર એવું ઇશ્વરત્વ વહેલે મોડે પ્રાપ્ત કરવાનાજ છીએ. સાંખ્યદર્શનના મત પ્રમાણે વેદોમાં વર્ણવેલા દેવતાઓ આવા મુકત આત્માઓજ છે. એમને બાદ કરીએ તો સાંખ્ય મત પ્રમાણે નિત્યમુકત, આનંદમય અને જગતનો સ્રષ્ટા એવો ઇશ્વર તો છેજ નહિ. પરંતુ યોગવિદ્યાનો અભિપ્રાય આથી જુદા પ્રકારનો છે. તે એમ જણાવે છે કે "ઇશ્વર તો છેજ. બીજા * આત્માઓથી તે ભિન્ન અને શ્રેષ્ઠ હોઇને નિત્યમુક્ત, અખિલ વિશ્વનો સ્વામી અને ગુરુઓનો ગુરુ છે." આ તરફ યોગીઓ પણ સાંખ્યદર્શનમાં જેમને

* પરમાત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવામાં સાંખ્યના કરતાં યોગવિદ્યા એક પગલું આગળ વધી; અને એ પરમાત્મા આત્માથી અભિન્ન છે એ અદ્વૈતવાદ ત્યાર પછી વેદાંતદર્શને સમજાવ્યો. આ રીતે ષડ્દર્શન એ વાસ્તવમાં એકજ નિસરણીનાં પગથીઆં છે. અનુવાદક.

"પ્રકૃતિમગ્ન" આત્માઓ માન્યા છે, તેમનું અસ્તિત્વ સ્વીકારે છે. તે પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરતાં વચ્ચે અટકી ગએલા યોગીઓ છે અને પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરવામાં તેમને કેટલોક વિલંબ થાય છે ખ પરંતુ તેઓ જગતના અમુક વિભાગ ઉપર અધિકાર ચલવતા હોય

**भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥**

સૂત્રાર્થ:—"વિદેહ" અને "પ્રકૃતિલય" દશાવાળા યોગીએ તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંસારનો (જન્મમરણનો) હેતુ થઇ પડે

વિવેચન:—ભરતખંડમાં પ્રચલિત શાસ્ત્રોના અભિપ્રાય પ્રમ "દેવતા" શબ્દ ઉપર કહ્યાં તેવા ઉચ્ચ કોટિના આત્માઓનેજ પડે છે. જુદા જુદા સમયમાં જુદા જુદા જીવો એ પદનો ઉપભોગ છે; પણ એમાંનો કોઇ પણ દેવતા પૂર્ણ છે એમ ન સમજવું.

**श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥**

સૂત્રાર્થ:—બીજા કેટલાકને શ્રદ્ધા, વીર્ય એટલે ઉત્સાહ–મનોબ સ્મૃતિ, સમાધિ–એટલે એકાગ્રતા, અને સત્યાસત્ય વસ્તુનો વિવેક-સાધનોદ્વારા પણ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને તે પછી પરવૈરાગ્યદ્વારા અ પ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—જેમને દેવ થવાની અથવા કોઇ પણ કલ્પના શા કર્તા થવાની પણ ઇચ્છા નથી, તેઓને વિષે આ કથન છે. તેઓ થઇ જાય છે.

**तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥**

સૂત્રાર્થ:—સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં જેઓ તીવ્ર વેગવાળા હોય તેઓને સફળતા વહેલી મળે છે.

**मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥**

સૂત્રાર્થ:—સાધનામાં મૃદુ તીવ્ર વેગવાળાને એ લાભ વહેલો છે, મધ્ય તીવ્રવેગવાળાને એથી પણ વહેલો અને અધિક તીવ્રવા

તેથી પણ વહેલો મળે છે.

**ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અથવા ઇશ્વરભક્તિથી પણ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

**क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टःपुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જેને દુઃખ, કર્મ, કર્મના પરિણામ તથા વાસના સ્પર્શ કરી શકતાં નથી, એવા પુરૂષવિશેષને ઇશ્વર કહે છે.

**વિવેચન**:—અહીં હું તમને બીજીવાર યાદ દેવડાવું છું કે પાતંજલ યોગશાસ્ત્ર મોટે ભાગે સાંખ્યદર્શન ઉપર રચાએલું છે. ફેર એજ છે કે સાંખ્યદર્શન ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ સ્વીકારતું નથી, અને યોગશાસ્ત્રે ઇશ્વરને સ્થાન આપેલું છે. યોગીઓ ઇશ્વરનો સ્વીકાર તો કરે છે પણ સૃષ્ટિકર્તૃત્વ અને એવી એવી કેટલીક ઇશ્વરને લગતી ભાવનાઓવિષે તેઓ કશો અભિપ્રાય આપતા નથી. યોગીઓ જેને ઇશ્વર કહે છે તેનો અર્થ સૃષ્ટિનો કર્તા થઇ શકતો નથી; પરંતુ વેદના મત પ્રમાણે ઇશ્વર જગતનો કર્તા પણ મનાય છે. વેદનો અભિપ્રાય એવો છે કે જગતમાં સર્વત્ર એકતાનતા જોવામાં આવે છે, તેથી કરીને એકની ઇચ્છાશક્તિથીજ તેનો વિકાસ થયો હોવો જોઇએ.

યોગીઓ ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરવા નવા પ્રકારની દલીલનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ કહે છે કેઃ—

**तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સર્વજ્ઞપણું જે બીજાઓમાં બીજરૂપે રહેલું છે તે તેનામાં (ઇશ્વરમાં)વિકાસ પામીને નિરતિશયતા એટલે અનંતતાને પામેલું છે.

**વિવેચન**:—મનને અત્યંત બૃહત્ અને અત્યંત ક્ષુદ્ર એવા બે છેડાની વચમાં ભ્રમણ કરવું પડે છે. તમે અમુક મર્યાદિત વિષયનો વિચાર કરી શકો છો, પણ તેમ કરતાંની સાથેજ તમારા મનમાં અનંત દેશનો વિચાર આવ્યા વગર રહેતોજ નથી. આંખ બંધ કરીને એકાદ

નાનકડી જગ્યાનો વિચાર કરી જોવાથી પ્રત્યક્ષ જોઇ શકશો કે, જે ઘડીએ નાની જગ્યારૂપી એક ક્ષુદ્ર વર્તુળની તમે કલ્પના કરો છો, તેજ વખતે તેની આસપાસ અનંત વિસ્તારવાળું વર્તુળ પડેલું છે એ ખ્યાલ પણ તમને આવવાનોજ. જેવું દેશના સંબંધમાં તેવુંજ કાલના સંબંધમાં પણ છે. દાખલા તરીકે, તમે એક સેકન્ડનો વિચાર કરશો એટલે તેની સાથે સાથેજ તમારી આગળ અનંતકાળનો વિચાર આવી ઉભો રહેશે. એજ પ્રમાણે જ્ઞાનનું પણ સમજવું. મનુષ્યમાં જ્ઞાન બીજરૂપે રહેલું છે. પણ એ ક્ષુદ્ર જ્ઞાનનો વિચાર કરતાંની સાથેજ અનંત જ્ઞાનનો વિચાર પણ આવી જાય છે. સારાંશમાં, આપણા મનનું બંધારણજ સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે અનંત જ્ઞાન છે; અને યોગીઓ કહે છે કે એ અનંત જ્ઞાન જેનામાં પૂર્ણ વિકાસને પામેલું છે તેજ ઈશ્વર.

**स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥**

**સૂત્રાર્થ:**—તે ઈશ્વર પૂર્વપુરૂષોનો પણ ગુરુ છે; કારણ કે તેની અવસ્થા કાળથી મર્યાદિત નથી.

**વિવેચન:**—આપણી અંદર સર્વપ્રકારનું જ્ઞાન રહેલું છે એ વાત સત્ય છે, તોપણ તેને ઉત્તેજિત–વિકસિત કરવામાટે બીજાના જ્ઞાનની અપેક્ષા રહે છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહેલીજ છે, પણ આપણે તેને ઉત્તેજિત કરવી પડે છે. યોગીઓ કહે છે કે આ જ્ઞાનની જાગ્રતિ, બીજા કોઇ પુરુષના જ્ઞાનની મદદ હોય તોજ થઇ શકે છે. જડ અને અચેતન પદાર્થોદ્વારા કદિ પણ જ્ઞાનનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. દીવાવડે દીવો સળગે છે, તેમ જ્ઞાનની શક્તિવડેજ જ્ઞાનનો વિકાસ થઇ શકે છે. આપણામાં જે જ્ઞાન રહેલું છે તેને જાગ્રત કરવાને માટે જ્ઞાની પુરૂષોનો સમાગમ હમેશાં આપણે સેવવોજ જોઇએ. એટલા માટે ગુરુની સહાયતા તો પહેલીજ અગત્યની મનાઇ છે. એવા ગુરુઓનો જગતમાં કોઇ કાળે અભાવ હતો પણ નહિ અને થશે પણ નહિ. તેમની સહાયતા વિના જ્ઞાન સંભવતુંજ નથી. સર્વ ગુરુઓનો ગુરુ એક ઈશ્વર

જ છે. કારણ કે ઉપર કહેલા ગુરુઓ—મહાત્માઓ ગમે તેટલા ઉન્નત થયા હોય અને જીવન્મુક્ત બની રહ્યા હોય, પરંતુ જ્યાંસુધી તેમના પ્રારબ્ધનો ક્ષય ન થઈ રહે ત્યાંસુધી ઉપાધિદ્રષ્ટિથી તેઓ તેના બંધનમાં જ છે; અને દેશ, કાળ, ઇ૦ ની મર્યાદા તેમને લાગુ પડે છે. માત્ર ઈશ્વરને એકલાનેજ એ બંધન હોતું નથી.

યોગીઓના બે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત છે. પ્રથમ તો એ કે સાન્ત પદાર્થનો વિચાર કરવા જતાં મનને અનંતનો વિચાર કરવાની ફરજ પડે છે; અને એક બાજુનો માનસિક અનુભવ સાચો હોય તો બાજી બાજુઓનો માનસિક અનુભવ પણ સાચો હોવોજ જોઇએ; કારણ કે બેઉ એકજ મનના અનુભવો હોવાથી તેમની કિંમત એક સરખીજ ગણાય. મનુષ્ય અલ્પજ્ઞ છે એજ બતાવી આપે છે કે ઈશ્વર અનંતજ્ઞાનસંપન્ન છે. આ બે અનુભવોમાંથી જો હું એકને માન્ય રાખું તો મારે બીજાને પણ માન્ય રાખવોજ જોઇએ. બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરતાં તો મારે બેઉને માન્ય રાખવા અથવા બેઉને છોડી દેવા એ સિવાય ત્રીજો રસ્તો જણાતો નથી. મનુષ્ય અલ્પજ્ઞ છે એમ જો આપણે માનતાજ હોઇએ, તો પછી તેની પાછળ એક અસીમ જ્ઞાનસંપન્ન પુરુષ રહેલો છે એ વાત પણ કબૂલ રાખ્યેજ છુટકો. યોગીઓનો બીજો સિદ્ધાંત એ છે કે ગુરુની સહાયતા વિના જ્ઞાન મળી શકતુંજ નથી. હાલના દાર્શનિકો પણ એમજ કહે છે કે જ્ઞાન મનુષ્યની અંદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે એ ખરૂં; પણ એ જ્ઞાનની જાગ્રતિ થવામાટે કેટલાક અનુકૂળ અને સહાયક સંયોગોની આવશ્યકતા રહે છે. એટલામાટે ગુરુની જરૂર છે. એના સિવાય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી. હવે અહીં પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે જો મનુષ્ય, દેવ અથવા પેગંબર પણ આપણા ગુરુ હોય, તોપણ તેઓ બધા મર્યાદિતજ છે; એટલે તેમનો પણ કોઇ ગુરુ હોવોજ જોઇએ. એ પ્રમાણે વિચાર કરતાં આખરે એક પુરૂષ, જેને કાળનું બંધન લાગુ પડતું નથી, તેજ સર્વ ગુરુઓનો ગુરુ છે એવો અંતિમ સિદ્ધાંત માન્ય રાખ્યા વગર

ચાલતુંજ નથી. એ ગુરુ અનંતજ્ઞાનસંપન્ન છે, તથા સર્વ પ્રકારે અનંત અને અનાદિ છે, અને તેનેજ આપણે ઈશ્વર કહીએ છીએ.

**तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥**

સૂત્રાર્થ:—પ્રણવ એટલે ૐકાર તેનો વાચક છે.

વિવેચન:—આપણા મનમાં જે કાંઇ વિચાર આવે છે તે દરેકનો અંગીભૂત એકેક શબ્દ પણ હોય છે. એ શબ્દ અને વિચારને પૃથક્ કરી શકાતા નથી. એકજ વસ્તુનો બાહ્યભાગ તે શબ્દ અને તેનો અંદરનો ભાગ તે વિચાર અથવા ભાવના કહેવાય છે. કોઇ પણ મનુષ્ય પૃથક્કરણ કરીને ભાવનાને શબ્દથી છૂટી પાડી શકતો નથી. ઘણાનો એવો અભિપ્રાય છે કે કેટલાક માણસોએ એકત્ર થઇને અમુક વસ્તુને કયા નામથી ઓળખવી તેનો વિચાર કરીને ઠરાવ કર્યો હશે, અને એમ કરતાં કરતાં ભાષાની ઉત્પત્તિ થઇ હશે; પણ એ અભિપ્રાય ખોટો છે એવું સાબિત થઇ ચૂકયું છે. સૃષ્ટિની રચના થઇ ત્યારથીજ ભાષા અને શબ્દ અસ્તિત્વ ધરાવતાં આવ્યાં છે. ત્યારે હવે પ્રશ્ન થાય છે કે શબ્દ અને ભાવના એ બેનો પરસ્પર સંબંધ છે ખરો? આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે શબ્દ અને ભાવનાનો સંબંધ અવિચ્છિન્ન છે; તોપણ એક ભાવ એકજ શબ્દથી દર્શાવાય અને તેને માટે એક કરતાં વધારે શબ્દ નજ હોય એવું નથી. વીશ પચીશ દેશના લોકોના મનમાં એકજ પ્રકારની ભાવના હોય, પણ તે ભાવના દર્શાવવાને માટે તેઓ એકજ શબ્દનો પ્રયોગ કરતા નથી પણ જુદા જુદા શબ્દ વાપરે છે. પ્રત્યેક ભાવના દર્શાવવામાટે આપણને શબ્દની જરૂર પડે છે પણ એ શબ્દનો એકજ રીતે ઉચ્ચાર કરવો જોઇએ એવો કશો નિયમ નથી. જુદી જુદી પ્રજાઓ જુદા જુદાં ઉચ્ચારવાળા શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી કરીને પતંજલિનાં યોગસૂત્રનો ભાષ્યકાર લખે છે કે, "ભાવના અને શબ્દનો સ્વાભાવિક સંબંધ તો છેજ; પણ એક શબ્દ અને એક ભાવના, એ બેની વચ્ચે અનિવાર્ય સંબંધ હોવોજ જોઇએ એવું ફલિત થતું

નથી." એકજ ભાવનાને દર્શાવનારા શબ્દો અને ઉચ્ચારો ભિન્ન હોય છે, તોપણ તેમની વચ્ચે સ્વાભાવિક સંબંધ રહેલો છે. જો વાચ્ય અને વાચકની વચ્ચે સ્વાભાવિક સંબંધ હોય તોજ શબ્દ અને ભાવનાનો સંબંધ સંભવી શકે. એમ ન હોય તો વાચક શબ્દ કોઇ દિવસ સામાન્ય વપરાશમાં આવી શકેજ નહિ. વાચક શબ્દ વાચ્ય પદાર્થનો પ્રદર્શક છે. વળી એ વાચ્ય પદાર્થનું પ્રથમથીજ અસ્તિત્વ હોય અને અનેકવારના અનુભવથી આપણી ખાત્રી થાય કે, અમુક વાચક શબ્દનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ થાય છે ત્યારે ત્યારે અમુક વસ્તુનુંજ સૂચન થાય છે, ત્યારેજ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માની શકીએ કે વાચ્ય અને વાચકની વચ્ચે એક પ્રકારનો વાંસ્તવિક સંબંધ છે. પછી એ વાચ્ય પદાર્થ સન્મુખ ન હોય તોપણ એકલા વાચક શબ્દની સહાયતાથીજ જેમને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થઇ શકે એવા હજારો માણુસો નીકળી આવશે. વાચ્ય અને વાચક વચ્ચે સ્વાભાવિક સબંધ હોવાની ખાસ જરૂર છે. એમ હોય તોજ વાચક શબ્દનું ઉચ્ચારણુ થતાંની સાથે વાચ્ય પદાર્થની ભાવના સાંભળનારના મનમાં તાજી થઇ જાય છે. પાતંજલ દર્શનનો ભાષ્યકાર કહે છે કે ૐકાર એ ઇશ્વરનો વાચક છે. ભાષ્યકાર આ બાબત ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે તેનું કારણુ શું હશે? "ઇશ્વર" એ વિચાર જણાવવાને માટે સેંકડો શબ્દો યોજાયા છે. જેમ એક વિચારની સાથે હજારો શબ્દોનો સંબંધ જોડાએલો હોય છે, તેવી રીતે "ઇશ્વર" એ ભાવનાની સાથે સેંકડો શબ્દોનો સંબંધ છે અને એ દરેક શબ્દ ઇશ્વરનો વાચક થઇ શકે છે. એ તો જાણે ઠીક, પણુ એ બધા શબ્દો પૈકી આપણે એક એવો સાધારણુ શબ્દ શોધી કહાડવો જોઇએ કે જે સમસ્ત વાચક શબ્દોના સામાન્ય આધારરૂપ હોય. તમામ શબ્દોનો વાચક હોવો જોઇએ, સર્વ વાચક શબ્દોમાં શ્રેષ્ઠ હોવો જોઇએ અને વાસ્તવિક રીતે બધા શબ્દોની જગ્યાએ વપરાઇ શકાય, એવી શબ્દશક્તિવાળો હોવો જોઇએ. જેમ ગળામાંથીજ પ્રત્યેક શબ્દનો ઉચ્ચાર પ્રકટે છે; તેમ એવો કોઈ ભાતિક શબ્દ

છે કે જેનાવડે બીજા બધા શબ્દોનું આપોઆપજ પ્રકટીકરણ થઇ જાય? ॐ એ એક એવો શબ્દ છે. એ તમામ શબ્દોના આધારરૂપ છે. એમાં પહેલો અક્ષર જે अ છે, તેમાં તમામ શબ્દોનું મૂળ રહેલું છે. એ તમામ શબ્દોની કુંચી જેવો છે. એનું ઉચ્ચારણ કરતી વખતે જીભ તથા તાળવાના કોઇ પણ ભાગને સ્પર્શ કરવો પડતો નથી. ત્રીજો અક્ષર म—તે તમામ વર્ગનાં વ્યંજનોનો છેલ્લો અક્ષર છે એટલે તેને બધા અક્ષરોનો પ્રતિનિધિ ગણી શકાય; અને એનો ઉચ્ચાર કરતી વેળા બેઉ હોઠ બંધ કરવા પડે છે. વચલો અક્ષર उ તે જીભના મૂળથી માંડીને મુખમાં રહેલા શબ્દજનક યંત્રના બીજા છેડા સુધી પ્રસરી જાય છે. એ રીતે એકલા ॐ શબ્દદ્વારા શબ્દોચ્ચારના તમામ પ્રકારનું પ્રકટીકરણ થઇ શકે છે. એટલામાટેજ એને સ્વાભાવિક ઇશ્વરવાચક શબ્દ માન્યો છે અને તમામ પ્રકારના શબ્દોના જનકતુલ્ય ગણ્યો છે. જેટલા પ્રકારના શબ્દ ઘડી શકાય તે સર્વનું ॐકારવડે સૂચન થઇ શકે છે. આ બધાં અનુમાન એક બાજુ ઉપર મૂકીએ તોપણ ॐકાર ઇશ્વરનો વાચક છે એમ માનવાને બીજાં પણ કારણો છે. ભરતખંડમાં જે જે ધર્મની ભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી છે, તે બધી ॐકારની આસપાસજ ગૂંથાએલી હોઇ ॐકારમાંજ આવીને એકત્ર થાય છે. વેદમાં વર્ણવેલી વિવિધ પ્રકારની ધાર્મિક વિચારણાઓ ॐકારની આસપાસ એકત્ર થએલી છે. અત્રે કોઇ એવો પ્રશ્ન કરશે કે એની સાથે અમેરિકા, ઇંગ્લંડ તથા બીજા દેશોનો સંબંધ છે ખરો ? એનો ઉત્તર એ છે કે તમામ દેશોમાં ॐકારનોજ ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે. ભારતવર્ષમાં જે જે ભિન્ન ભિન્ન ધર્મભાવનાઓનો વિકાસ થયો છે, તે બધામાં ॐકાર સચવાઇ રહ્યો છે; અને ઇશ્વરવિષયક જુદી જુદી ભાવનાઓ દર્શાવવાને માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અદ્વૈતવાદી, દ્વૈતવાદી, દ્વૈતા—દ્વૈતવાદી, ભેદવાદી અને નાસ્તિકવાદીઓએ પણ ॐકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. માનવપ્રજામાં જે જે ધર્મભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી જોવામાં આવે છે, તે

સર્વનું સૂચન ૐકારદ્વારા થઇ શકે છે. અંગ્રેજી શબ્દ "ગૉડ" લ્યો. એનાવડે કેટલીક મર્યાદિત ભાવનાઓનુંજ સૂચન થઇ શકે છે. એ ઉપરાંત બીજી કોઇ ભાવનાને "ગૉડ" શબ્દદ્વારા સમજાવવી હોય તો તેમાં થોડાંક વિશેષણો ઉમેરવાં પડે છે. જેમકે પર્સનલ (સગુણ), ઇમપર્સનલ (નિર્ગુણ), ઍબ્સોલ્યુટ (પૂર્ણ) વગેરે. બીજી ભાષાઓમાં પણ જે જે ઇશ્વરવાચક શબ્દો છે તે બધાનું પણ એમજ સમજી લેવું. તેમનાદ્વારા ઇશ્વર સંબંધી ઘણોજ મર્યાદિત ભાવ દર્શાવી શકાય છે. પણ ૐકારમાં સર્વ પ્રકારના અર્થ સમાઇ જાય છે; માટે એનો ઉપયોગ સર્વને આવશ્યક છે.

**तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥**

સૂત્રાર્થ:—એ ૐકારનો જપ તથા તેના અર્થરૂપ પરમાત્માનું ધ્યાન–ચિંતન કરવું, એનું નામ ઇશ્વરપ્રણિધાન છે.

વિવેચન:—કોઇ એમ પૂછશે કે ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર શા માટે માનવામાં આવી હશે? આગળ કહેવાઇ ચૂકેલો સંસ્કારનો સિદ્ધાંત તો આપણને બધાને હજી યાદજ હશે. તમામ પ્રકારના સંસ્કારનો સમૂહ આપણા મનમાં રહે છે, એ સિદ્ધાંત સંસ્કારના સંબંધમાં મનાય છે. તેઓ ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ અને તેથીએ વધારે સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે ખરા, પણ નિર્મૂળ તો નથીજ થતા. કોઇ ઉત્તેજક કારણ મળી આવતાં પાછા તે જાગ્રત થઇ જાય છે અને તેમનો વિકાસ થવા લાગે છે. એમ થતાં થતાં પરિણામે તેઓ સ્વભાવ–ટેવનું પ્રકટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરે છે. અણુઓનું કંપન કદિ વિરામ પામતું નથી. સમગ્ર જગતનો નાશ થશે ત્યારે મોટાં મોટાં આંદોલનો શમી જશે; સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પૃથ્વી એ સર્વ લય પામી જશે, પણ પરમાણુઓમાં જે કંપન ચાલી રહ્યું છે તે તો કાયમજ રહેવાનું. મોટાં મોટાં બ્રહ્માંડોમાં જે કાર્ય ચાલી રહ્યું છે તે જ કાર્ય નાનામાં નાના પરમાણુમાં પણ ચાલ્યા કરે છે. આ નિયમ બાહ્ય વસ્તુઓને તેમજ ચિત્તને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ચિત્તની

અંદર ચાલી રહેલાં આંદોલનો અદશ્ય ભલે થઇ જાય, પણ પરમાણુઓનાં આંદોલનની માફક તેમની સૂક્ષ્મ ગતિ તો ચાલુજ રહેવાની; અને જ્યારે કોઇ ઉત્તેજક કારણ મળી આવશે ત્યારે તે પાછાં ફરીથી પ્રકટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરવાનાં. હવે અભ્યાસ અથવા અમુક મંત્રનો પુનઃ પુનઃ ઉચ્ચાર કરવાનું રહસ્ય તમને સમજાયું હશે. આપણા મનની અંદર ધર્મના જે સંસ્કાર પડી રહેલા છે, તેને વિશેષરૂપે ઉત્તેજિત કરવામાં આ મંત્રોચ્ચાર બહુજ સહાયતા આપે છે.

**क्षणमपि सज्जनसंगतिरेका । भवति भवार्णवतरणे नौका ॥**

અર્થાત્—એક ક્ષણનો પણ સાધુસમાગમ સેવ્યો હોય તો તે ભવસાગર તરી જવાની નૌકાસમાન થઇ પડે છે. સત્સંગનું આવું અદ્ભુત સામર્થ્ય છે. બાહ્ય સત્સંગની જેવી અસર છે તેવીજ આંતરિક સત્સંગની પણ છે. ૐકારનો વારંવાર જપ અને તેના અર્થનું ધ્યાન કરવું એ આંતરિક સાધુસંગ કરવા જેવું છે. ૐકારનો વારંવાર જપ કરો અને તેની સાથે સાથે તેના અર્થનું મનન કરો, એટલે તમારા હૃદયમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રકટી નીકળવાનો અને આત્મભાનુ ઝળકી ઉઠવાનો.

પરંતુ ૐકારનું ધ્યાન કરતી વખતે તેના અર્થનું પણ ચિંતવન કરવાની જરૂર છે. અસત્ પુરુષોના સમાગમમાં પળ વાર પણ આવતા નહિ; કારણ કે તમારા જૂના ઘાની જે નિશાનીઓ હજી તમારા શરીરમાં રહેલી છે; તે બહારથી રૂઝાએલા દેખાય છે તો પણ અસત્સંગરૂપી ઉત્તેજન મળતાં તે ઘા પાછા અસલના સ્વરૂપમાં તાજા થઇ જવાના. આ ઉદાહરણ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે આપણા મનની અંદર જે ઉત્તમ સંસ્કારો અવ્યક્ત અવસ્થામાં પડી રહેલા છે, તેમને સત્સંગદ્વારા જાગ્રત કરાય તો તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. જગતમાં સત્સંગના કરતાં વધારે પવિત્ર કશું છેજ નહિ; કારણ કે એકલા સત્સંગથીજ શુભ સંસ્કારને જાગ્રત કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે.

**ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥२९॥**

**સૂત્રાર્થ**:-એના થકી આન્તર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે અને યેાગમાર્ગના અંતરાયેા-વિઘ્નેાનેા નાશ થાય છે.

**વિવેચન**:—ૐકારના જપ અને ધ્યાનનું પહેલું ફળ તેા એ જોવામાં આવે છે, કે ધીમે ધીમે અંતર્દષ્ટિનેા વિકાસ થવા લાગે છે અને યેાગ-માર્ગમાં જે જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નેા હેાય છે તે સર્વ દૂર થઇ જાય છે. એ વિઘ્નેા કયાં ? તે હવેના સૂત્રમાં આવે છે.

**व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभू-मिकत्वानवस्थितत्वानिचित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—વ્યાધિ, માનસિક જડતા, સંશય, પ્રમાદ ( અભ્યાસ તરફ બેકાળજી ), આળસ, વૈરાગ્યની ન્યૂનતા, મિથ્યા અનુભવ, એકાગ્રતા ન થવી, એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થવા છતાં તેનેા ટકાવ ન થવેા, આ નવ ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરનારા અંતરાયેા છે.

**વિવેચન**:—સંસારરૂપી સમુદ્રને તરી જવામાં શરીર પણ ખાસ અગત્યનું સાધન હેાવાથી તેને પણ બહુ કાળજીથી જાળવવું ઘટે છે. અસ્વસ્થ અને રેાગી શરીરવાળાથી યેાગાભ્યાસ થઇ શકતેા નથી. માન-સિક જડતા પણ યેાગમાટેના આપણા પ્રબલ અનુરાગ તથા ઉત્સાહને શિથિલ કરી નાખે છે. સાધન કરવામાટે જે દઢ એકાગ્રતા, દઢ સંકલ્પ અને શક્તિની અત્યંત જરૂર હેાય છે તેમાંનું કશું એથી કરીને રહેતું નથી. વળી યેાગવિદ્યાના સંબંધમાં આપણેા વિચારજનિત વિશ્વાસ ગમે તેટલેા હેાય તેાપણ જ્યાંસુધી દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ તથા એવી જાતના અલૈાકિક અનુભવેા આપણને ન મળે, ત્યાંસુધી આ વિદ્યાની સત્યતાવિષે આપણા મનમાં અનેક તરેહની શંકાએા આવ્યાજ કરવાની. જ્યારે એવા એવા અનુભવેા મળવા લાગે છે ત્યારેજ આપણું મન દઢ થાય છે અને સાધનમાર્ગમાં વિશેષ ખંતથી પ્રયત્ન કરવાનું પ્રેાત્સાહન મળતું જાય છે. સાધનમાં પ્રવૃત્ત થયા પછી કેટલાકેાને થેાડા દિવસસુધી

પેાતાનું મન ખૂબ સ્થિર અને એકાગ્ર બની ગયું હેાય એવું લાગે છે; અને એમજ થાય છે કે જાણે સાધનમાર્ગમાં ઘણીજ ત્વરાથી પ્રગતિ થતી ચાલે છે. પણ તે પછી ઉન્નતિને પ્રવાહ એકાએક બંધ થઇ જાય છે. સપાટાબંધ જતું વહાણુ જેમ એકાએક ભાઠા ઉપર ચડી જઇને જમીનમાં ખુંચી બેસે અને કેમે કર્યું ત્યાંથી હઠે નહિ, તેમ તમારી ઉન્નતિ એકદમ અટકી પડે છે. પરંતુ આવી સ્થિતિ થાય તેાપણુ પ્રયત્ન કર્યાજ કરજો. એમ ઘણીવાર ચડ ઉતર કરતાં કરતાંજ ઉન્નતિને માર્ગે આગળ વધી શકાય છે.

**दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासविक्षेपसहभुवः ॥३१॥**

**સૂત્રાર્થ:**—દુઃખ, માનસિક ક્ષેાભ, શરીરનું ધ્રૂજવું, અનિયમિત શ્વાસેાચ્છ્વાસ, એટલાં વિક્ષેપ( ધ્યાનભંગ)ની સાથે સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

**વિવેચન:**—અભ્યાસની સાથે સાથેજ મન પણ શાંત થતું ચાલે છે. જ્યારે અભ્યાસમાં અવળે રસ્તે ચાલતેા હેાય અથવા મનનેા સંયમ જેવેા જોઇએ તેવેા થયેા ન હેાય, ત્યારેજ ઉપર ગણાવેલાં વિઘ્નેા ઉપસ્થિત થાય છે. ૐકારનેા જપ અને ઇશ્વિરની આગળ મનસા—વાચા—કર્મણા આત્મસમર્પણુ કર્યાથી મન દૃઢ થાય છે અને નવું બાળ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધક અવસ્થામાં સર્વને જ્ઞાનતંતુની ચંચળતાનેા અનુભવ થાય છે; પરંતુ એ તરફ ધ્યાન ન આપતાં સાધન કર્યાજ જાએા. સાધનના બળથી એ બધાં વિઘ્નેા ટળી જશે અને તમારૂં આસન સ્થિર થઇ જશે.

**तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—એ ( વિઘ્નેાનું ) નિવારણુ કરવામાટે એક તત્ત્વના અભ્યાસની આવશ્યકતા છે.

**વિવેચન:**—થેાડા સમય સુધી કેાઇ પણુ એક ઇષ્ટ વસ્તુનેા અભ્યાસ કરવાથી—અર્થાત્ તે વસ્તુમાં વારંવાર મનને જોડવાથી, ઉપર જણુાવેલાં વિઘ્નેા ટળી જાય છે. આ ઘણેા સામાન્ય ઉપદેશ છે. આના પછીનાં

સૂત્રોમાં એ વિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એકજ પ્રકારનેા અભ્યાસ બધાને માટે અનુકૂળ હેાતેા નથી. એટલામાટે નાના પ્રકારના ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા છે. તેમાંથી પેાતપેાતાનેા અનુભવ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે જે જેને અનુકૂળ લાગે તે ઉપાય તેણે ગ્રહણ કરી લેવેા.

**मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयानां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥**

સૂત્રાર્થ:—સુખીથી મૈત્રી, દુ:ખીપર કરુણા, પુણ્યવાનથી હર્ષ અને પાપાત્માની ઉપેક્ષા, એવી વૃત્તિએા ધારણ કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—ઉપર કહી તે ચારે પ્રકારની ભાવનાઓને કેળવવાની ઘણી જરૂર છે. આપણે સર્વના પ્રતિ બન્ધુભાવ રાખવેા, દીન–દુ:ખી પ્રત્યે દયા રાખવી, લેાકેાને સત્કર્મ કરતા જોઇને રાજી થવું અને અસત્ પ્રવૃત્તિ કરનાર તરફ ઉપેક્ષા કરવી. આ પ્રમાણે જે જે પ્રાણી, પદાર્થ કે વિષય આપણી આગળ આવી ચડે તેના પ્રત્યે ઉપર કહી તેમાંની એકાદ શુભ ભાવના પ્રમાણે વર્તવું. શુભ વિષયથી પ્રસન્ન થવું અને અશુભ વિષય તરફ ઉદાસીનવૃત્તિ રાખવી એમાંજ કલ્યાણ છે. અનેક પ્રકારના જુદા જુદા પ્રાણી પદાર્થો તરફ આવી ભાવના રાખવાથી મન શાંત થઇ જાય છે. આપણે દરરેાજ નાના પ્રકારના કેાલાહલ અને અશાંતિનેા અનુભવ કરીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે, આપણું મન ઉપર કહ્યા તેવા ભાવ ધારણ કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે,, અમુક માણસ આપણા તરફ અન્યાય ભરેલું વર્તન ચલાવે છે તેા આપણે પણ તેનેા બદલેા વાળવા તૈયાર થઇએ છીએ; અને તે પ્રમાણે કર્યા વગર આપણને નિરાંત વળતી નથી. એનું કારણ એ છે કે આપણું ચિત્ત નિર્મળ નથી અને આપણે વશ નથી. આપણે તેને રેાકી શકતા નથી. આથી કરીને ચિત્ત તે પ્રાણી પદાર્થ તરફ દ્વેષના રૂપમાં વહેવા લાગે છે અને તે દ્વારા

આપણી બધી શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. આપણા મનની અંદર ઘૃણા અથવા બીજાનું ભુંડું કરવાની વૃત્તિરૂપી પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થતાંની સાથે જ આપણી શક્તિનો ક્ષય થવા લાગે છે. અને જો આપણે એવા અશુભ વિચારને અથવા ધિક્કારભરેલા કાર્યને અથવા કોઇપણ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાના વિચારને રોકી શકીએ તો તેમાંથી શુભ પરિણામ લાવે એવી શક્તિ પેદા થાય છે, અને આપણા કલ્યાણને માટે તેનો સંચય થવા માંડે છે. આવી રીતે સંયમ કરવાથી આપણને નુકશાન કાંઇપણ નહિ થતાં ઊલટો આપણી કલ્પનામાં ન આવે એટલો બધો લાભ આપણે મેળવીએ છીએ. આપણે જ્યારે પણ ધિક્કાર અથવા ક્રોધની વૃત્તિને દબાવી દઇએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણા લાભાર્થે આપણે શુભ શક્તિનો સંચય કરીએ છીએ. એ શક્તિ આગળ જતાં આપણામાં ઉંચા પ્રકારની શક્તિના રૂપમાં પરિણત થાય છે.

**प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां प्राणस्य ॥ ३४ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—નાસિકાદ્વારા પ્રાણવાયુને બહાર કાઢવાથી અને તેનો નિરોધ કરવાથી (રોકવાથી) પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

**વિવેચન:**—આ ઠેકાણે “પ્રાણ” શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. પણ “પ્રાણ”નો ખરો અર્થ શ્વાસ થતો નથી. જે શક્તિ આખા જગતમાં વ્યાપી રહી છે તેને “પ્રાણ” કહે છે. જગતમાં જે જે વસ્તુ અસ્તિત્વ અને જીવન ધરાવે છે, તે બધામાં પ્રાણનોજ વિકાસ થએલો છે. પ્રાણ એટલે જગતની તમામ શક્તિઓનો સરવાળો. યુગના આરંભ પહેલાં આ પ્રાણ લગભગ ગતિ વગરની સ્થિતિમાં પડી રહેલો હોય છે. જ્યારે યુગનો આરંભ થાય છે ત્યારે તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એ પ્રાણજ ગતિરૂપે આપણી આગળ પ્રત્યક્ષ થાય છે; વળી મનુષ્યજાતિના તથા અન્ય પ્રાણીઓના જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલી શક્તિરૂપે પણ એ પ્રાણજ પ્રકટ થાય છે. આખું જગત પ્રાણ અને આકાશના સરવાળાનું બનેલું છે. મનુષ્યના શરીરમાં પણ એજ પ્રમાણે બન્યું છે.

આપણે જે કાંઇ જોઇએ છીએ અથવા ઇન્દ્રિયોદ્વારા અનુભવીએ છીએ, તે સઘળા પદાર્થો આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે; અને તેમાં રહેલી જુદી જુદી શકિતઓ પ્રાણમાંથી પ્રકટ થઇ છે. એ પ્રાણને બહાર કહાડી નાખવો અથવા તેનો નિગ્રહ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ. યોગશાસ્ત્રના જનકરૂપ પતંજલિ આ પ્રાણાયામના સંબંધમાં વિશેષ વિધાન બતાવતા નથી. પરંતુ તેમના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ પ્રાણાયામવિષે અનેક તત્ત્વોની શોધ કરીને તેમાંથી એક મહાન્ વિદ્યાની રચના કરી છે. પતંજલિના મત પ્રમાણે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાના અનેક ઉપાયો છે તે માંહેનો પ્રાણાયામ એક ઉપાય છે; પણ એ વિષય ઉપર એ કરતાં વધારે ભાર તેણે મૂકયો નથી. પતંજલિના ઉપલા કથનનો સારાંશ તો એજ છે કે, શ્વાસને થોડીવાર બહાર કહાડી નાખ્યા પછી તેને અંદર ખેંચવો અને થોડીવાર સુધી ધારણ કરી રાખવો. એટલું કર્યાથી મન પહેલાનાં કરતાં કાંઇક વધારે સ્થિર અને શાંત થઇ શકે છે. પણ તેના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ પ્રાણાયામવિષેની એક ખાસ વિદ્યા ઉત્પન્ન કરી છે. એમનો આ વિષયના સંબંધમાં શો અભિપ્રાય છે તે જાણી લેવો જરૂરનો છે. આ બાબત ઉપર અગાઉ પણ કેટલુંક વિવેચન થઇ ગયું છે પણ તેનું પુનરાવર્તન કરવાથી તમારા મનમાં તે સારી રીતે ઠસી જશે. પ્રથમ તો તમારે એટલું સમજી લેવું જોઇએ કે પ્રાણનો શ્વાસોચ્છ્વાસ નહિ પણ જે શકિતવડે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે, જે શક્તિ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને જીવન અર્પે છે તેને જ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. વળી એ "પ્રાણ" શબ્દનો ઉપયોગ તમામ ઇન્દ્રિયોના અર્થમાં પણ કરવામાં આવ્યો છે. તેઓ પણ "પ્રાણ" સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે. વળી મનને પણ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે પ્રાણ એ સર્વ પ્રકારની શક્તિનું નામ છે. આમ છતાં તેને શક્તિનું નામ આપવામાં આવતું નથી તેનું કારણ એ છે કે, શકિત પણ પ્રાણનોજ વિકાસ માત્ર છે. જે મૂળ વસ્તુ શક્તિ

અથવા ગતિરૂપે પ્રકટ થાય છે, તે મૂળવસ્તુનેજ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આપણું ચિત્ત યંત્રરૂપ બનીને ચારે તરફથી એ પ્રાણતત્ત્વનું આકર્ષણ કરે છે અને પછી એ પ્રાણમાંથીજ શરીરનું રક્ષણ કરનારી અનેક શક્તિઓ જેવી કે વિચારશક્તિ, સંકલ્પશક્તિ તથા એવી એવી અનેક શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી આપણા શરીરની અંદર ચાલી રહેલી તમામ ગતિઓને તથા શરીરની અંદરની નાડીઓની અંદર ચાલી રહેલા શક્તિપ્રવાહને આપણે કાબુમાં લાવી શકીએ છીએ. પ્રથમ તો આપણે તેમના વિષે અપરોક્ષ જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. તે પછીજ તેમને વશ કરવાની યોગ્યતા ધીમે ધીમે પ્રાપ્ત થાય છે. પતંજલિના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ શરીરની અંદર પ્રાણના ત્રણ પ્રવાહનો નિર્દેશ કર્યો છે. એકને ઇડા, બીજાને પિંગલા અને ત્રીજાને સુષુમ્ણા કહેવામાં આવે છે. તેમના મત પ્રમાણે પિંગલા નાડી મેરૂદંડ ( કરોડ ) ની જમણી દિશાએ અને ઇડા ડાબી બાજુએ આવેલી છે. મેરૂદંડના મધ્યભાગમાં એક પોકળ નાડી છે તેને સુષુમ્ણા એવું નામ આપેલું છે. ઇડા અને પિંગલા નામની બેઉ નાડીઓ મનુષ્ય માત્રના શરીરમાં રહેલી છે અને તેનાદ્વારા ચાલી રહેલા શક્તિના પ્રવાહવડે આપણું જીવન ટકી રહે છે. સુષુમ્ણા નાડી પણ સર્વના શરીરમાં છે તો ખરી પણ તે અવ્યક્ત છે. માત્ર યોગીઓના શરીરમાંજ તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તમારે સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે યોગીઓ યોગસાધનના બળવડે પોતાના શરીરમાં ફેરફાર કરી શકે છે. તમે પણ સાધનમાર્ગમાં જેમ જેમ આગળ વધતા જશો તેમ તેમ તમારા શરીરમાં પણ પરિવર્તન થવા માંડશે. સાધનનો આરંભ કરતાં પહેલાં તમારૂં શરીર જેવું હતું, તેવું ને તેવુંજ સાધન કરવા માંડયા પછી રહેશે નહિ. આ સિદ્ધાંત બુદ્ધિવડે વિચાર કરતાં સમજાઇ શકે એવો છે; અને એ પરિવર્તન શાથી થાય છે તેનો યુક્તિપૂર્વક ખુલાસો પણ આપી શકાય તેવો છે. આપણે જ્યારે જ્યારે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે હમેશાં

આપણા મગજમાં એક નવી નીક ખોદાય છે. મનુષ્ય માત્રને સ્વાભાવિક રીતે નવો વિચાર ગ્રહણ કરતાં શામાટે કઠિન લાગે છે, અને જૂના વિચારને તે શામાટે આગ્રહથી વળગી રહે છે તેનું કારણ તમને આ ઉપરથી સમજાઇ જશે. સ્વાભાવિક રીતેજ તેને જૂને માર્ગે ભ્રમણ કરવાનું ગમે છે; કારણ કે એ વધારે સહેલું છે. ઉદાહરણાર્થે, ધારો કે આપણું મન સોયના જેવું છે અને મગજ એક નરમ પદાર્થનો ગોળો છે. હવે તમે જોઇ શકશો કે જ્યારે જ્યારે આપણે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે મનરૂપી સોયવડે આપણા મગજની અંદર એક નવી સડક ખોદાય છે. આ મગજ સફેદ અને ભૂરો એવા બે નરમ પદાર્થનું બનેલું છે. જ્યારે નવો માર્ગ તૈયાર થાય છે ત્યારે પેલો ભૂરો પદાર્થ ત્યાં આવીને તેની સીમા બાંધી લે છે; નહિ તો સફેદ પદાર્થવડે તે પુરાઇ જાય. એ ભૂરો પદાર્થ મગજમાં ન હોત તો મનુષ્યમાં સ્મરણશકિત જેવું કાંઇ હોતજ નહિ. કારણ કે સ્મરણશકિત એટલે જૂના માર્ગે પુનઃ ભ્રમણ કરવું; પહેલાં જેનો વિચાર કરી ગયા હોઇએ તેનો ફરીથી વિચાર કરવો; તેના તરફ ફરીથી દષ્ટિ કરવી. બધાને સારી રીતે જાણીતા હોય એવાજ પ્રકારના વિચારો લઇને તેમના વિષે જો હું વિવિધ પ્રકારથી વિવેચન કરૂં, તો તે તમને બધાને તરતજ સમજાઇ જશે. એનું કારણ એજ છે કે તે પ્રકારના વિચારનો માર્ગ તમારા મગજમાં પ્રથમથીજ ખોદાઇ ચૂકેલો છે અને તેના તેજ માર્ગે તમારે ફરી ફરીને જવાનું છે. પણ જ્યારે આપણી આગળ કોઇ તદ્દન નવીન વિચાર મૂકવામાં આવે છે ત્યારે તેને માટે આપણે નવોજ રસ્તો ઘડવાની જરૂર ઉભી થાય છે. આથી કરીને તે સહેલાઇથી સમજી શકાતો નથી. મનુષ્યો નહિ પણ તેમનાં મગજોજ અજાણપણે નવા વિચાર ગ્રહણ કરવાની ના પાડે છે અને તે અંદર દાખલ થવા જાય છે ત્યારે તેનો બળપૂર્વક અટકાવ કરે છે. મનુષ્યમાં રહેલો પ્રાણ એ સમયે જે નવો માર્ગ ખોદવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં મગજ અટકાવ કરવા જાય છે. માણસો

જૂના વિચારને શા માટે વળગી રહે છે અને નવા વિચારને જલદી કેમ ગ્રહણ નથી કરતા તેનું આ કારણ છે. મગજમાં માર્ગની સંખ્યા જેમ ઓછી હશે અને પ્રાણરૂપી સોયવડે મગજની અંદર જેમ ઓછી સડકો ખોદાઇ હશે, તેટલા પ્રમાણમાં તે માણસ જૂના વિચારને વળગી રહેશે અને નવા વિચાર અને ભાવનાઓને ગ્રહણ કરતાં રકઝક કરશે. મનુષ્ય જેટલો વધારે વિચારશીલ તેટલા પ્રમાણમાં તેના મગજની અંદર આડી અવળી સડકોની સંખ્યા પણ વધારે, અને તેટલા પ્રમાણમાં નવીન વિચારોને ઝીલવાની તેની તત્પરતા પણ વધારે હોવીજ જોઇએ. દરેક નવા વિચારને માટે આજ નિયમ છે. મગજમાં જ્યારે પણ નવો વિચાર દાખલ થાય છે ત્યારે તેને માટે એક નવો રસ્તો તૈયાર થાય છે. એટલાજ માટે યોગાભ્યાસ કરતી વખતે શરૂઆતમાં અનેક શારીરિક વિઘ્નો આવી પડે છે. કારણ કે એ તદ્દન નવોજ વિષય છે. એની અંદર તદ્દન નવીન ભાવનાઓનો સમાવેશ થએલો છે. આજ કારણને લીધે, ધર્મની બાબતમાં પણ એમજ છે. કુદરતમાં અથવા દુનિયાદારીમાં લાગુ પડે એવું કોઇ ધર્મનું અંગ લઇને સમજાવવા બેસીએ તો તેમાં બધાને સમજ પડે છે. પરંતુ દર્શનશાસ્ત્ર, મનોવિજ્ઞાન કે મનુષ્યના આંતરિક જીવનવિષે કોઇ વ્યાખ્યાન આપવા માંડે તો સામાન્ય માણસોને તેમાં સમજ પડશે નહિ. આપણે જેને જગત કહીએ છીએ તે શું છે તે બરાબર સમજી લેવું જોઇએ. એક અનંત સત્તાજ આ જગતનું રૂપ ધારણ કરે છે. એ અનંત સત્તાનો માત્ર અલ્પ અંશજ જગતરૂપે પ્રકટ થાય છે અને તેને આપણે જગત કહીએ છીએ. આ ઉપરથી તમે જોઇ શકશો કે જગતની બહાર પણ તે અનંત સત્તા રહેલી છે. આ નાનું સરખું બ્રહ્માંડ કે જેને આપણે જગત કહ્યું છે તે, અને જગતથી પર—તેની બહારની અનંત સત્તા, એ બેઉની સાથે ધર્મનો સંબંધ છે.

જે ધર્મ આ બેમાંથી માત્ર એકનોજ વિચાર કરે છે તે ધર્મ ખરેખર અધૂરોજ છે. ધર્મની અંદર બંનેનો સમાવેશ થવો જોઇએ. જે ધર્મ

નંત સત્તાના જગતરૂપી વ્યકત અંશસાથેજ માત્ર સંબંધ ધરાવતો
ા છે, તે ધર્મને છેવટે દિશા, કાલ અને કારણરૂપી ચક્રમાં અટવાઇ
ું પડે છે. જે ધર્મશાસ્ત્રોમાં માત્ર આ જગતરૂપી વ્યકત અંશનીજ
ર્ા હોય છે, તેમાં આપણને બધાને સમજ પડે છે; કારણ કે આપણે
ે પણ તેની અંદરજ આવી જઇએ છીએ, અને જગત વિષેની
વનાઓનો આપણને અનંત કાળથી પરિચય થએલો છે. પણ ધર્મનો
અંશ અનંતની ચર્ચામાં ઉતરે છે તે તો આપણે માટે તદ્દન નવીન
છે. એથી કરીને એને સારૂ મગજમાં નવો માર્ગ તૈયાર કરવો પડે
અને એનાથી આખા શરીરમાં મોટા ફેરફાર થઇ જાય છે. સાધા-
ણ માણસો યોગાભ્યાસ કરવા જતાં પોતાના હમેશના માર્ગમાંથી દૂર
ફળી જાય છે તેનું આજ કારણ છે. આ વિઘ્નોની નડતર બને તેટલી
છી કરવા સારૂજ ભગવાન પતંજલિએ આ બધા ઉપાયો યોજ્યા છે.
માંથી આપણે જે ઉપાય સૌથી વધારે અનુકૂળ અને ઉપયોગી લાગે,
પસંદ કરવો અને તે રીતે સાધન કરવા માંડવું એજ કર્તવ્ય છે.

**विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ।३५**

સૂત્રાર્થઃ—જે જે સમાધિદ્વારા કેટલાક અલૌકિક ઇન્દ્રિયવિષયોનો
નુભવ થાય છે, તેના વડે પણ મનની સ્થિરતા થાય છે.

વિવેચનઃ—આ બધા અનુભવો ધારણાવડે એટલે એકાગ્રતાવડે
પોઆપ થઇ જાય છે. યોગીઓ કહે છે કે જો નાકના અગ્રભાગ
ર મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે તો થોડાજ દિવસમાં અલૌકિક સુગ-
નો અનુભવ થાય છે. જીભના મૂળમાં મનને એકાગ્ર કરવાથી ઘણાજ
ર શબ્દો સંભળાય છે અને જીભના ટેરવા ઉપર મનને સ્થિર કર-
થી અત્યંત સ્વાદિષ્ટ રસનો અનુભવ મળે છે. જીભના મધ્ય ભાગ
ર મનને સ્થિર કરવાથી કોઇક વસ્તુને સ્પર્શ કરતા હોઇએ એવો
નુભવ થાય છે. તાળવામાં મનને એકાગ્ર કર્યાથી સઘળાં દિવ્ય સ્વરૂપોનું
ર્ન થાય છે. યોગના અમુક માર્ગનું અવલંબન કરવા છતાં આ વિદ્યાની

સત્યતાવિષે જેમનું મન શંકાશીલ હોય, તેઓ ઉપર કહેલી બાબતોનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કરી જોશે તો તેમને એ બધા અનુભવો થવા લાગશે અને તેમની શંકાઓ પણ આપોઆપ ટળી જશે.

**विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અથવા શોકરહિત જ્યોતિર્મય પદાર્થનું ધ્યાન કરવાથી પણ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**વિવેચન**:—આ પણ એક પ્રકારની સમાધિ છે. જાણે હૃદયની અંદર એક કમળ છે એવી કલ્પના કરીને ધ્યાન કરવું. તેની પાંખડીઓ નીચી નમેલી છે; તેમની વચમાં થઇને સુષુમ્ણા ચાલી જાય છે; આવું ચિત્ર કલ્પીને તેનું ધ્યાન કરો. ત્યાર પછી એક પૂરક કરવો. પછી રેચક કરતી વેળા એવી કલ્પના કરો કે કમળની પાંખડીઓ જે નીચી નમેલી હતી તે ઉંચી થતી જાય છે; અને એ કમળની અંદર ઝગઝગતા તેજની કલ્પના કરીને એ તેજનું ધ્યાન કરો.

**वीतराग–विषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અથવા જેણે તમામ પ્રકારના ઇન્દ્રિયવિષયની આસક્તિનો ત્યાગ કર્યો છે એવા વીતરાગ પુરુષના હૃદયનું ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

**વિવેચન**:—કોઇ સાધુ પુરુષને યાદ કરો. કોઇ મહાત્મા, જેના ઉપર તમને ઘણીજ શ્રદ્ધા હોય અથવા કોઇ સંતજન, જે સંપૂર્ણ રીતે અનાસક્ત છે એમ તમે જાણતા હો, તેના હૃદયનું ધ્યાન કરો. જેનું અંતઃકરણ દરેક પ્રકારના વિષય તરફ અનાસક્ત થઇ ગયું છે, એવા સાધુ પુરૂષના અંતઃકરણનું ધ્યાન કરવાથી પણ તમારૂં અંતઃકરણ શાંત થઇ રહેશે. તમને આ પદ્ધતિ અનુકૂળ ન હોય તો બીજો પણ એક માર્ગ બતાવવામાં આવે છે.

**स्वप्ननिद्राज्ञानावलंबनं वा ॥ ३८ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અથવા નિદ્રાને વિષે પણ કોઇ કોઇવાર અપૂર્વ જ્ઞાનની

। થાય છે, તેનું ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્તની સ્થિરતા થઇ જાય છે.

**વિવેચનઃ**—કોઇ કોઇ વાર કેટલાક માણસોને સ્વપ્નમાં એવો અનુ- થાય છે કે જાણે કોઇ દેવ આવીને તેની સાથે વાતચીત કરી રહ્યો એવે વખતે તે એક જાતના આનંદમાં ચકચૂર બની જાય છે. હવામાં અપૂર્વ સંગીત ચાલ્યું આવતું હોય અને તેનો ધ્વનિ તે સાંભળતો એવું તેને લાગે છે. આવા પ્રકારના સ્વપ્નમાં તેને અત્યંત આનંદ થાય છે. જાગ્યા પછી પણ તેના મગજ ઉપર એ સ્વપ્નની ઉંડી ર રહી જાય છે. એ સ્વપ્ન જાણે સત્યજ હોય એમ સમજીને તેનું । કરો. તમારાથી આટલું પણ જો બની શકતું ન હોય તો નીચેના ાં કહ્યું છે તેમ તમને જે પણ રૂચે તેનું ધ્યાન કરજો.

## यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

**સૂત્રાર્થઃ**—અથવા કોઇ પણ પદાર્થ જે તમને પ્રિય લાગતો હોય ધ્યાન પણ કરી શકાય.

**વિવેચનઃ**—અલબત્ત, આ ઉપરથી એમ તો નજ માનવું જોઇએ ાઇ અનિષ્ટ વસ્તુનું પણ ધ્યાન કરવાની રજા આપવામાં આવે છે. જે કોઇ શુભ વસ્તુ તમને પ્રિય હોય–જેમકે કોઇ પવિત્ર સ્થાન પસંદ હોય, અથવા કોઇ દશ્ય તમને ઘણુંજ મનોહર લાગતું હોય, ા કોઇ ભાવના તમને ઘણીજ પ્રિય હોય–સારાંશમાં જેનું ધ્યાન માં તમારૂં ચિત્ત સ્વાભાવિક રીતેજ એકાગ્ર બની જતું હોય, તેનું । તમારે માટે ઇષ્ટ છે.

## परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

**સૂત્રાર્થઃ**—એવે પ્રકારે ધ્યાન કરતાં કરતાં યોગીનું મન પરમાણુથી ને પરમ બૃહત્ પદાર્થસુધી વગર પ્રતિબંધે ગમન કરી શકે છે.

**વિવેચનઃ**—અભ્યાસવડે મન નાનામાં નાની તેમજ મોટામાં વસ્તુનું ધ્યાન સહેલાઇથી કરી શકે છે. તેમ થતાં મનોવૃત્તિનો

પ્રવાહ પણ ક્ષીણુ થતો જાય છે.

**क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहितृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः ॥ ४१ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—શુદ્ધ સ્ફટિકની સામે જેવા રંગની વસ્તુ મૂકવામાં આવે તેવોજ રંગ તે ધારણુ કરતો દેખાય છે; તેમ જેની ચિત્તવૃત્તિઓ સાધનદ્વારા ક્ષીણુ થઇ ગઇ છે એવો યોગી ( આત્મા ) માં, ગ્રહણુ કરનાર, ગ્રહણુક્રિયામાં અને ગ્રાહ્યપદાર્થમાં એકાગ્રતા અને એકરૂપતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

**વિવેચન:**—ઉપર બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે ક્રમવાર ધ્યાન કરતાં શું પરિણામ આવે છે? તમને સર્વને યાદ તો હશે જ કે આગલા એક સૂત્રમાં પતંજલિએ જુદા જુદા પ્રકારની સમાધિઓનું વર્ણન કર્યું છે. પ્રારંભમાં સમાધિનો વિષય કોઇ સ્થૂળ પદાર્થ હોય છે; પછી સૂક્ષ્મ વિષયને ગ્રહણુ કરી શકાય છે અને એ રીતે ધીમે ધીમે સૂક્ષ્મમાંથી વધારે વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ યોગીની સમાધિનો વિષય થઇ શકે છે. ઉપર જે સમાધિનો વિધિ બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે સાધન કરવાથી સ્થૂળની પેઠે સૂક્ષ્મ વસ્તુનું ધ્યાન પણુ આપણે સહેલાઇથી કરી શકીએ છીએ. આ અવસ્થામાં યોગી ત્રણુ વસ્તુઓને સ્પષ્ટ જોઇ—સમજી શકે છે; ગ્રહણુ કરનાર, ગ્રાહ્ય વસ્તુ અને ગ્રહણુક્રિયા. ધ્યાન કરવાને માટે આપણુને ત્રણુ જાતના વિષય બતાવવામાં આવ્યા છે. પ્રથમ સ્થૂળ વિષય—જેમકે શરીર અથવા એવો બીજો કોઇ ભૌતિક પદાર્થ; બીજો સૂક્ષ્મ વિષય—જેમ કે મન અથવા ચિત્ત; ત્રીજો ગુણુવિશિષ્ટ પુરુષ—શુદ્ધપુરૂષ નહિ પણુ અસ્મિતા અથવા અહંકાર. અભ્યાસવડે યોગી આ ત્રણે વિષયના ધ્યાનમાં સ્થિર થઇ શકે છે. એમ કરતાં કરતાં તેને એવી એકાગ્રતાશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે કે, જ્યારે તે ધ્યાન કરવા બેસે છે ત્યારે ધ્યેય વસ્તુ સિવાય બીજી તમામ વસ્તુઓને લગતા વિચારો તેના મનમાંથી નીકળી જાય છે, અને પોતે જે વિષયનું ધ્યાન કરતો હોય તેમાં તન્મય બની જાય છે. જેમ સ્ફટિકની પાસે લાલ રંગનું પુષ્પ મૂક્યું હોય તો સ્ફટિક લાલ રંગનો

દેખાય છે, અને ભૂરા રંગનું હોય તો સ્ફટિક પણ ભૂરોજ દેખાય છે. તેમ યોગીના ચિત્તમાંથી રજસ્તમસ્‌ની વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઇ જ્યારે તે સ્વચ્છ બની રહે છે, ત્યારે તે પોતાના ધ્યેય પદાર્થમાં તદાકાર બની રહે છે.

**तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः।४२।**

**સુત્રાર્થ:**—શબ્દ, અર્થ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન એ ત્રણે જ્યારે મિશ્ર થઈ જાય છે ત્યારે સવિતર્ક સમાધિ કહેવાય છે.

**વિવેચન:**—અહીં "શબ્દ" નો અર્થ આંદોલન અથવા કંપન સમજવાનો છે. "અર્થ" એટલે જ્ઞાનતંતુ માંહેનો શક્તિપ્રવાહ એ આંદોલનને અંદર લઇ જાય છે તે ક્રિયા; અને "જ્ઞાન" એટલે તેની સામે થતી પ્રતિક્રિયા. અત્યારસુધી આપણે ધ્યાનના જે જે પ્રકાર જોયા તે સર્વને પતંજલિ "સવિતર્ક" એવું નામ આપે છે. ત્યાર પછી તે આપણને ક્રમે ક્રમે એના કરતાં પણ ઉચ્ચ ધ્યાનનું લક્ષણ સમજાવે છે. આ સવિતર્ક સમાધિમાં આપણે વિષય અને વિષયી બેઉને સંપૂર્ણરૂપે અલગ રાખીએ છીએ; કારણ કે સવિતર્ક સમાધિમાં શબ્દ, તેનો અર્થ અને તજ્જનિત જ્ઞાન એ ત્રણેનું મિશ્રણ થએલું હોય છે. પ્રથમ તો બાહ્ય કંપન, જેને આપણે "શબ્દ" કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થાય છે; પછી એ કંપન ઇન્દ્રિયપ્રવાહદ્વારા શરીરની અંદર દાખલ થાય છે અને જેને આપણે "અર્થ" કહીએ છીએ તે ક્રિયા થાય છે; અને ત્યારપછી આપણું ચિત્ત તેની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. ખરૂં જોતાં એ પ્રતિક્રિયાને જ "જ્ઞાન" એવું નામ આપવું જોઇએ. પરંતુ એ ત્રણે ક્રિયાઓ એટલી ઝડપથી થાય છે કે આપણે તેને છૂટી પાડી શકતા નથી; તેથી એ ત્રણે ક્રિયાના સરવાળાનેજ આપણે "જ્ઞાન" કહીએ છીએ. આપણે અત્યારસુધી સમાધિના જે જે પ્રકાર જોયા તેમાં આ ત્રણેનું મિશ્રણજ આપણા ધ્યાનનો વિષય હોય છે; પણ હવે પછી જે સમાધિનું વર્ણન કરવામાં આવનાર છે તે એના કરતાં શ્રેષ્ઠ છે.

**स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का॥ ४३**

**સૂત્રાર્થ**:—જ્યારે સ્મૃતિમાંથી શબ્દ અને અર્થનું સ્મરણ દૂર થઇ તે શુદ્ધ બની રહે: અર્થાત્ ચિત્ત કેવળ ધ્યેયસ્વરૂપમાંજ તદાકાર બની રહે, ત્યારે તે નિર્વિતર્ક સમાધિ કહેવાય છે.

**વિવેચન**:—આગલા સૂત્રમાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એ ત્રણનો સાથે સાથે અભ્યાસ કરતાં કરતાં એક સમય એવો આવે છે કે એ ત્રણેનું મિશ્રણ થવા પામતું નથી. તે વખતે આપણે એ ત્રણેને સહેલાઇથી અલગ અલગ કરી શકીએ છીએ. હવે એ ત્રણેનું સ્વરૂપ શું છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. પ્રથમ આપણે ચિત્તનો વિચાર કરીએ. ચિત્તના સંબંધમાં આગળ આપણે સરોવરનું દૃષ્ટાંત લીધું હતું તે પાછું યાદ કરો. ચિત્ત અથવા મનના તત્ત્વને આપણે સરોવરની ઉપમા આપી હતી અને શબ્દ એટલે કોઇ બાહ્ય વસ્તુનું કંપન, તેને સરોવરમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાંની સાથે સરખાવ્યું હતું. હવે ધારો કે તમારી અંદર એક તદ્દન સ્થિર સરોવર છે. હવે જાણે કે મેં "ગાય" એવો ઉચ્ચાર કર્યો. એ શબ્દનાં આંદોલન તમારા કાનમાં દાખલ થતાંની સાથેજ તમારા ચિત્તરૂપી સરોવરમાં એક મોજું પેદા થાય છે. "ગાય" એ શબ્દદ્વારા જે ભાવનું સૂચન થાય છે તે તમારા ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થએલું મોજુંજ છે. એ ભાવનેજ આપણે આકાર અથવા અર્થ એવું નામ આપીએ છીએ. આપણે જે ગાયનું સ્વરૂપ જોઇએ છીએ તે બીજું કાંઇજ નહિ પણ બાહ્ય તેમજ આંતરિક આંદોલનોની પ્રતિક્રિયારૂપે ચિત્તમાં જે તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે તે તરંગ જ માત્ર છે. એવી રીતે આપણે જે જે પદાર્થને જોઇએ છીએ અથવા અનુભવીએ છીએ, તે બધાંએ આપણા મનની પ્રતિક્રિયાનાંજ પરિણામ માત્ર છે. આંદોલન બંધ થાય છે એટલે તરંગ પણ શમી જાય છે. આંદોલનવિના તરંગ હોઇ શકેજ નહિ. કોઇ એવો પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે આપણે "ગાય" એવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે તો બહારથી કોઈ પણ જાતનો શબ્દ આવતો નથી; અને છતાં શબ્દ વગર ચિત્તમાં તરંગ

કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો ? એનો ઉત્તર એ છે કે એ શબ્દ તમારા મનની અંદર તમે પોતેજ ઉચ્ચારો છો. તમે પોતેજ મનમાં ને મનમાં "ગાય" એવો ઉચ્ચાર કરો છોજ; અને એમ થાય એટલે તમારા ચિત્તમાં તરંગ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. શબ્દની ઉત્તેજના વિના તરંગ કદિ પણ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. એ ઉત્તેજના જો બહારથી નથી આવતી તો અંદરથી આવે છે. શબ્દ શમી જાય છે તેની સાથે તરંગ પણ શમી જાય છે. ત્યારે બાકી શું રહે છે ? બાકીમાં પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ, જેને આપણે "જ્ઞાન" કહીએ છીએ, તેજ રહેવા પામે છે. એ ત્રણ આપણા મનની અંદર એવાં તો દૃઢપણે સંકળાએલાં છે કે આપણે તેમને એક બીજાથી અલગ કરી શકતાજ નથી. શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે કે તરતજ ઇન્દ્રિયોનું આંદોલન થવા લાગે છે અને તેની પ્રતિક્રિયારૂપે ચિત્તમાં તરંગો પેદા થાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ એક પછી એક એટલી ઝડપથી થાય છે કે, એમાંથી કોઇ પણ એક ક્રિયાને આપણે છૂટી પાડીને તપાસી શકતા નથી. જે સમાધિની વાત હમણાં ચાલે છે, તેનો લાંબો વખત અભ્યાસ કર્યાથી, તમામ સંસ્કારના આધારરૂપ જે સ્મૃતિ તે શુદ્ધ થવા પામે છે; અને તેમ થયા પછી એ ત્રણ પૈકી ગમે તે એક ક્રિયાને આપણે જુદી પાડી શકીએ છીએ. એ સમાધિને નિર્વિતર્ક ( તર્કવિતર્કરહિત ) સમાધિ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

**एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता: ४४**

**સૂત્રાર્થ**:—ઉપરનાં બે સૂત્રોમાં સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિની જે વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે, તે દ્વારા જે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિનું ધ્યેય વધારે સૂક્ષ્મ પદાર્થનું છે, તેની પણ વ્યાખ્યા થઇ જાય છે.

**વિવેચન**:—આને વિષે પણ ગયા સૂત્રમાં કહ્યું તે પ્રમાણેજ સમજી લેવાનું છે. માત્ર ફરક એટલોજ છે કે પહેલાં જે બે પ્રકારની સમાધિ કહી, તેમાં ધ્યાનનો વિષય સ્થૂળ પદાર્થ છે અને આ ઠેકાણે ધ્યાનનો વિષય સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે.

**सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સૂક્ષ્મ વિષયોનો અલિંગ-અવ્યક્ત પ્રકૃતિ આગળ અંત આવે છે.

**વિવેચન**:—મૂળતત્ત્વો અને તેમના સંયોગથી ઉત્પન્ન થએલા તમામ પદાર્થોને સ્થૂળ કહેવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનો આરંભ તન્માત્રા એટલે સૂક્ષ્મ પરમાણુથી થાય છે. ઇન્દ્રિયો, મન, અહંકાર, ચિત્ત, વ્યક્ત જગતનું કારણ સત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણે ગુણોની સામ્ય અવસ્થારૂપ પ્રધાન પ્રકૃતિ અથવા અવ્યક્ત સૃષ્ટિ; એ સર્વનો સૂક્ષ્મ વસ્તુઓમાં સમાવેશ થઇ જાય છે. એકલા પુરુષનીજ એમાં ગણના થતી નથી.

**ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—આ પ્રકારની સમાધિઓને સબીજ સમાધિ કહે છે.

**વિવેચન**:—આવી સમાધિઓથી પૂર્વ કર્મનાં બીજનો નાશ થતો નથી, અને તેથી તેનાવડે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. ત્યારે એમનું ફળ શું હશે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હવે પછીનાં સૂત્રોમાં આપવામાં આવ્યો છે.

**निर्विचार-वैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—નિર્વિચાર સમાધિની નિર્મલતા થવાથી (ચિત્ત રજસ્ તમસ્‌થી રહિત થઇ પ્રકૃતિપર્યંત તેનો શુદ્ધ એકાગ્ર પ્રવાહ થવાથી) ચિત્તમાં અધ્યાત્મપ્રસાદ (આન્તરિક પ્રસન્નતા) થાય છે.

**तत्र ऋतंभरा प्रज्ञा ॥ ४८ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—એ આધ્યાત્મિક શાંતિદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, તેને "ઋતંભરા પ્રજ્ઞા" અર્થાત્ સત્યથી ભરપૂર જ્ઞાન કહે છે.

**વિવેચન**:—નીચેના સૂત્રવડે એ સમજાઇ જશે.

**श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषाऽर्थत्वात् ॥४९॥**

**સૂત્રાર્થ**:—શ્રવણદ્વારા તથા અનુમાનદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે જ્ઞાન સાધારણ વિષયોને લગતું હોય છે. પણ ઉપર કહેલી સમા-

ાં તો જે વિષય શ્રવણ અને અનુમાનથી પર છે, તેનો બોધ જાય છે.

વિવેચનઃ—આનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણે સાધારણ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારા, અથવા તો અનુભવને આધારે બાંધેલા માનદ્વારા, તથા આપ્ત વિશ્વાસપાત્ર માણસોના વચનદ્વારા મેળવીએ ે. "આપ્ત" શબ્દ યોગી લોકો ઋષિઓને ઉદ્દેશીનેજ વાપરે છે. ઋષિ" એટલે વેદોમાં જે વિચારો વર્ણવ્યા છે તેનો અપરોક્ષ સાક્ષા- કરનારા પુરૂષો. યોગીઓના મત પ્રમાણે શાસ્ત્રનાં વચન માન્ય વાનું કારણ એ છે કે એ શાસ્ત્રો ઉપર કહ્યા તેવા વિશ્વાસપાત્ર ોએજ રચેલાં છે. આ પ્રમાણે શાસ્ત્રો વિશ્વાસપાત્ર પુરૂષોનાં વચન છે, પણ એકલાં શાસ્ત્રોનું વાચન આપણને કદિ પણ સત્યનો અનુ- કરાવી શકતું નથી. આપણે ચારે વેદ ભણી જઇએ પણ તેથી કરીને ધ્યાત્મિક સત્યનો સાક્ષાત્કાર થનાર નથી. શાસ્ત્રમાં બતાવેલી પદ્ધતિ બ આપણે સાધન કરવા માંડીશું તોજ તે સત્યનો સાક્ષાત્કાર થઇ ો, કે જેને ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન, અનુમાન અથવા આપ્તવાક્ય એમાંનું પણ પહોંચી શકતું નથી. આ સૂત્રનું તાત્પર્યજ એ છે કે તે ા સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવો. એનુંજ નામ ખરેખરો ધર્મ છે. નો સાર આમાંજ રહેલો છે. એ સિવાય બીજું જે કાંઇ ધર્મની ર ગણાય છે, જેમકે ધાર્મિક વ્યાખ્યાનનું શ્રવણ અથવા શાસ્ત્રનું યયન કે તદ્વિષયક ચર્ચા એ બધું ધર્મને માર્ગે જવાની તૈયારી કર- ાં મદદ કરે છે અને તેટલા પૂરતીજ તેની જરૂરીઆત છે. ખરેખરો શ્રવણ, વાચન કે ચર્ચામાં રહેલો નથી. ધર્મના સિદ્ધાંત આપણે વડે સમજીએ અને તે સત્ય છે એમ સ્વીકારીએ યા ન સ્વીકારીએ, ાથીજ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ ચૂકયો એમ ઠરતું નથી. યોગીઓનો ત્વિક અભિપ્રાય એવો છે કે, જેવી રીતે ઇન્દ્રિયોવડે સ્થૂલ પદાર્થોનો પણે સાક્ષાત્ અનુભવ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે ધર્મનાં સત્યોનો

પણ સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ જેટલી સ્પષ્ટતાથી આપણે બાહ્ય પદાર્થો જોઇએ છીએ તે કરતાં પણ વધારે સ્પષ્ટપણે ધર્મનાં સત્યો અનુભવી શકાય છે. ઈશ્વર આત્મા વગેરે જે સત્યોનું ધર્મ પ્રતિપાદન કરે છે, તેમનો બાહ્ય ઇન્દ્રિયોથી અનુભવ થઇ શકતો નથી. આપણે ઈશ્વરને આંખવડે જોઇ શકતા નથી તેમજ હાથવડે તેને અડકી શકતા નથી. વળી બુદ્ધિ પણ ઇન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર ગતિ કરી શકતી નથી. આખી જિંદગીસુધી બુદ્ધિવડે વિચાર કર્યાજ કરીએ–હજારો વર્ષ થયાં દુનિયા તેમ કરતી આવી છે; પરંતુ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરવાની કે તેને અસત્ય કહેવાની શક્તિ બુદ્ધિમાં આવી શકે તેમજ નથી. જેનો આપણને સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકતો હોય તેને આધારે આપણી બુદ્ધિ અનુમાન બાંધી શકે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે કે બુદ્ધિને ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવોની મર્યાદામાં રહીનેજ કામ કરવું પડે છે. એની પેલી પાર તે જઇ શકતી જ નથી. અને જે આધ્યાત્મિક સત્યનો આપણે અનુભવ કરવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સત્ય તો એ ઇન્દ્રિયોની પેલી બાજુના પ્રદેશમાં રહેલું છે. યોગીઓ કહે છે કે મનુષ્ય ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવ અને વિચારશક્તિ બેઉને ઓળંગી શકે છે. બુદ્ધિની સીમા ઓળંગી જવાની શક્તિ મનુષ્યમાત્રમાં–જીવજંતુમાં પણ રહેલી છે. યોગાભ્યાસવડે આ શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તેમ થતાંજ બુદ્ધિની સીમા ઓળંગીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી એવા પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીને, બુદ્ધિથી અગમ્ય સત્યોનો મનુષ્ય સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

**तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—આ સમાધિવડે ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર બીજા સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ કરે છે, અર્થાત્ તેમને આવવા દેતા નથી.

**વિવેચન**:—આપણે આગલા સૂત્રમાં જોઇ ગયા કે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે માત્ર એકાગ્રતાજ છે.

વળી આપણે એ પણ જોઇ શકયા છીએ કે આપણા પૂર્વના સંસ્કાર જ આપણને આવા પ્રકારની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નરૂપ છે. તમને બધાને અનુભવ થયો હશે કે, જ્યારે તમે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા બેસો છો ત્યારે નાના પ્રકારના વિચારો તમારા મનમાં તરવરી આવે છે. જ્યારે તમે ઇશ્વરનું ચિંતવન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે કોણ જાણે કેમ તમારા તમામ સંસ્કારો એકદમ જાગ્રત થઇ જાય છે! બીજે પ્રસંગે તેમનું આટલું બધું પ્રાબલ્ય જોવામાં નથી આવતું. પણ તમે તેમને મનમાંથી કહાડી નાખવા ઇચ્છો એટલે તે ઊલટા વધારે જોરથી આવવાના અને તમારા મનને ચારે દિશાએથી ઘેરી વળવાના. આમ થવાનું કારણ શું? એકાગ્રતા કરવા બેસીએ ત્યારેજ તેમનામાં આટલું બધું બળ આવવાનું કારણ શું? કારણ એજ કે તમે તેમને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તેઓ તેમના સઘળા બળથી તમારી સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. બીજે પ્રસંગે તેઓ આટલું બધું બળ દાખવતા નથી. એ પૂર્વના સંસ્કાર એટલા બધા છે કે ગણ્યા ગણાય નહિ. ચિત્તના કયા ખૂણામાં કોણ જાણે કયાં ભરાઇ રહે છે અને વાઘની પેઠે તરાપ મારવા હમેશાં લાગ જોતાજ હોય છે. જે વિચારને આપણે હૃદયમાં ધારણ કરવો હોય તે એકલોજ આવે અને બીજા બધા ચાલ્યા જાય, એટલામાટે આ જૂના ઘર કરી બેઠેલા સંસ્કારોને દબાવી દેવાની જરૂર છે. જ્યાંસુધી તેમનું પૂરેપૂરૂં દમન નહિ થયું હોય ત્યાંસુધી એકાગ્રતા કરવાની વખતેજ તે આવીને ઉભા રહેશે. આ રીતે એકાગ્રતાનો ભંગ કરવાનું સામર્થ્ય સંસ્કારમાં રહેલું છે; એટલા માટે જે સમાધિની આપણે હમણાં ચર્ચા કરી ગયા તેનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એના વડેજ જૂના સંસ્કારોનું દમન થઇ શકશે. આ સમાધિના અભ્યાસથી જે નવા સંસ્કારો પેદા થશે તે એટલા તો બળવાન હશે કે, બીજા તમામ સંસ્કારોનું કાર્ય બંધ કરી દઇ તેમને પૂરેપૂરા દબાવી દેશે.

**तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥५१॥**

સૂત્રાર્થ:—ઉપર કહેલા બીજા બધા સંસ્કારોને દબાવી દેનારા સંસ્કારનો પણ નિરોધ કરવાથી સંસ્કાર માત્રનો નિરોધ થઇ જશે, અને તેમ થતાંજ નિર્બીજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

વિવેચન:—આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ આપણા જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય છે, એ વાતનું તો તમારે કદિ પણ વિસ્મરણ થવા ન દેવું. આપણે આત્માનો અનુભવ નથી કરી શકતા તેનું કારણ એ છે કે, તે પ્રકૃતિ, શરીર અને મનની સાથે સેળભેળ થઇ ગએલો છે. જે અત્યંત અજ્ઞાની છે તેઓ તો પોતાના દેહનેજ આત્મા માની લે છે. તેમના કરતાં જેઓ કાંઇક આગળ વધેલા છે તેઓ મનને આત્મા સમજે છે. પણ બેઉ ભ્રમમાં ગોથાં ખાય છે. આ બધી ઉપાધિની સાથે આત્મા સેળભેળ થઇ ગયો તેનું કારણ શું? ચિત્તની અંદર જે નાના પ્રકારના તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાવડે આત્માની આસપાસ આવરણ બંધાય છે. આપણે કોઇ કોઇ વાર એ તરંગની અંદર નજર નાખીને એ આત્માના કિંચિત્ પ્રતિબિંબનુંજ દર્શન કરી શકીએ છીએ. જ્યારે ક્રોધરૂપી વૃત્તિનું મોજું ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આપણને આત્મા ક્રોધ રૂપજ દેખાય છે, અને આપણે કહીએ છીએ કે "હું ગુસ્સે થયો છું." જ્યારે પ્રેમનું મોજું ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે એ પ્રેમના તરંગમાં આપણે આપણું પ્રતિબિંબ જોઇએ છીએ અને માનીએ છીએ કે આપણે પ્રેમ કરીએ છીએ. જ્યારે નિર્બળતારૂપી વૃત્તિનું મોજું પેદા થાય છે ત્યારે તેમાં આપણે આત્માનું પ્રતિબિંબ જોઇએ છીએ અને તે વખતે આપણને એમ લાગે છે કે આપણે નિર્બળ છીએ. આ બધા જુદા જુદા ભાવ જુદા જુદા પૂર્વના સંસ્કારોમાંથી પ્રકટ થાય છે અને આત્માના ખરા સ્વરૂપને ઢાંકી દે છે. જ્યાંસુધી ચિત્તમાં એક પણ તરંગ રહી ગયો હોય ત્યાંસુધી આત્માના ખરા સ્વરૂપનું દર્શન થઇ શકેજ નહિ. તમામ મોજાં પૂરેપૂરાં, એક પણ અપવાદ વગર શાંત ન થઇ જાય ત્યાં સુધી આત્માનું સત્ય સ્વરૂપ શી રીતે પ્રકટ થાય? એટલામાટે પતં-

જળિએ આ મોજાંનું સ્વરૂપ કેવું છે, તે શાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે સૌથી પ્રથમ સમજાવ્યું; ત્યાર પછી તેમને શા ઉપાયવડે દબાવી દેવાં તે ઉપાય બતાવ્યા; અને પછી જેમ અગ્નિનો પ્રચંડ સમૂહ નાના તણખાઓને પોતાનામાં સમાવી દે છે તેમ એક એવો બળવાન તરંગ ઉત્પન્ન કરવો કે, તમામ નાનાં નાનાં મોજાંઓ તેમાં સમાઇ જાય અને માત્ર એકજ તરંગ અવશિષ્ટ રહે, એનો વિધિ સમજાવ્યો. જ્યારે આ પ્રમાણે છેવટે એકજ તરંગ રહેવા પામે ત્યારે પછી તેને પણ શમાવી દેવો એ કાંઇ અઘરી વાત નથી; અને જ્યારે તે છેલ્લું મોજું પણ શમી જાય ત્યારે નિર્બીજ સમાધિની સ્થિતિ થઇ એમ જાણવું. પછી કાંઇ રહેવા પામતું નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે એક આત્માજ પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશિત થતો અવશિષ્ટ રહેશે. ત્યારે આપણને અનુભવ થશે કે આત્મા જરાપણ મિશ્ર પદાર્થ નથી. આખા જગતમાં તે એકલોજ અમિશ્ર અને નિત્ય, શાશ્વત પદાર્થ છે. તેને જન્મ પણ નથી અને મરણ પણ નથી. તે અમર. અવિનાશી અને નિત્ય ચૈતન્યસ્વરૂપ છે.

---

# अध्याय २ जो—साधनपाद

---

**तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥**

સૂત્રાર્થ:—તપશ્ચર્યા, અધ્યાત્મ શાસ્ત્રનું અધ્યયન અને ઇશ્વરને સર્વ કર્મનું ફળ અર્પણ કરવું એ ત્રણને " ક્રિયાયોગ " કહે છે.

વિવેચન:—ગયા અધ્યાયમાં સમાધિના જે જે પ્રકાર ગણાવ્યા છે તે ઉત્તમ અધિકારીને માટે હોઇને મધ્યમ તથા મંદ અધિકારીમાટે તેની સિદ્ધિ અત્યંત કઠિન છે. એટલામાટે તેના સાધકે ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે. સાધનના પહેલા પગથીઆને ક્રિયાયોગ એવું નામ આપેલું છે. કર્મદ્વારા યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી એવો ક્રિયાયોગનો શબ્દાર્થ થાય

છે. શરીર એ રથ છે; ઇન્દ્રિયો અશ્વને ઠેકાણે છે; મન તે અશ્વને કાબુમાં રાખવાની લગામ છે; બુદ્ધિ સારથિ છે; અને આત્મા રથમાં બેસનાર રથનો સ્વામી છે. જો ઘોડા અત્યંત બળવાન હોય, લગામને પત કરતા ન હોય અને એ તોફાની ઘોડાને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવા એનું જ્ઞાન બુદ્ધિરૂપી સારથિને ન હોય, તો એ રથ મહા વિપત્તિના ખાડામાં જઇ પડવાનો; એમાં સંશય નથી. એથી ઉલટું જો ઇન્દ્રિયરૂપી ઘોડા સારથિના પૂરેપૂરા કાબુમાં આવી ગયા હોય, અને મનરૂપ લગામને બુદ્ધિરૂપી સારથિએ દ્દઢતાથી પકડી હોય, તો એ રથને જે સ્થાને હાંકી જવો હોય ત્યાં હાંકી શકાય. આ ઠેકાણે " તપશ્ચર્યા " શબ્દનો અર્થ પણ બરાબર સમજી લેવો જોઈએ. તપશ્ચર્યા એટલે શરીર અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપાર કરતી વખતે મનરૂપી લગામને એવી મજબૂત હાથે પકડી રાખવી કે, તે પોતાની મરજી પ્રમાણે કાર્ય ન કરતાં આપણી આજ્ઞા પ્રમાણે કાર્ય કરતાં રહે. ત્યાર પછી બીજી બાબત સ્વાધ્યાયને લગતી છે. આ ઠેકાણે સ્વાધ્યાયનો શો અર્થ લેવાનો છે ? અધ્યયન એટલે વાર્તાઓ કે નવલકથાઓનું વાચન નહિ, પણ આત્માની મુક્તિ કયા ઉપાયે કરી શકાય એનેજ લગતો ઉપદેશ જે ગ્રંથોમાં આપ્યો હોય તેનોજ માત્ર અભ્યાસ. વળી એ સ્વાધ્યાયમાં તર્ક અને બુદ્ધિવિષયક ચર્ચાઓથી ભરેલાં પુસ્તકોનો પણ સમાવેશ થતો નથી. એટલું તો પહેલેથીજ માની લેવું જોઇએ કે યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છનાર, વાદવિવાદ અને તર્ક-વિતર્કની અવસ્થાને ઓળંગી ચૂકેલો તથા તેનાથી ધરાઈ ઉપરામ બનેલો હોવો જોઇયે. તેને માટે કશુંજ વિચાર કરવા જેવું રહેલું હોતું નથી. તેણે પોતાનો માર્ગ નક્કી કરી દીધો હોય છે; અને હવે તો પોતાની ધારણા–માન્યતા વિશેષ દ્દઢ બને એટલાજ માટે તેને વાચનની જરૂર હોય છે. શાસ્ત્રજ્ઞાનનાં બે પગથીયાં છે. એક વાદાત્મક જેમાં તર્ક, દલીલ, વિચાર વગેરે બુદ્ધિના વ્યાપાર ચાલે છે; અને બીજું સિદ્ધાંત જેની અંદર અમુક નિશ્ચય ઘડાઇ ચૂકેલો હોય છે. અજ્ઞાન અવસ્થામાં લોકોની

ત્તિ પહેલા પ્રકારના શાસ્ત્રીય અભ્યાસ તરફ હોય છે. એ એક જાતની
ની સાઠમારી છે. એમાં પૂર્વપક્ષી અને ઉત્તરપક્ષીની તકરારોવિષે
ાર કરાય છે. એ વિચારનું કાર્ય પૂરૂં થાય એટલે પછી અમુક નિશ્ચય-
ાંત ઘડાય છે; પણ માત્ર મનથી સિદ્ધાંત સમજી લીધો એટલે કાર્ય
થયું કહેવાય નહિ. ખરૂં કાર્ય તો ત્યાંથીજ શરૂ થાય છે. એ સિદ્ધાંત
માં ખૂબ દઢપણે ઠસી જવો જોઇએ. શાસ્ત્રો તો અનંત છે અને જીવન
છે; તેથી કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી તો સર્વ શાસ્ત્રનો ખરે-
ા સાર ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવામાંજ રહેલી હોય છે.
ચીનકાળથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવાતી આવી છે કે,
હંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેળાં કરીને મૂકીશું તો તે માત્ર દૂધજ
જશે અને પાણીને પડતું મૂકશે. એટલામાટે જ્ઞાનનો જરૂરી સારાં-
ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ઘટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી
. અલબત્ત, શરૂઆતની અવસ્થામાં તો બુદ્ધિને કસવાની જરૂર છેજ.
પણ તત્ત્વનો આંખો મીંચીને સ્વીકાર નજ કરાય; પરંતુ યોગને ઇચ્છ-
તો તે અવસ્થા પસાર કરી ચૂકયો હોય છે, અને હવે એકજ સિદ્ધાંત
ર આવી ચૂકેલો હોય છે. તેનું લક્ષ્ય તો હવે એકજ ઉદ્દેશ તરફ
ાર થઇ ગએલું હોય છે કે, કોઇ પણ પ્રકારે તે સિદ્ધાંત હવે જીવનમાં
ારી જાય. તે એમજ કહે છે કે વાદવિવાદ છોડી દો. વાદવિવાદથી
ત્ત અસ્થિર થઇ જાય છે. તમારી સાથે કોઇ વાદવિવાદ કરવા આવે
ચૂપકી પકડીને બેસી રહેજો. શામાટે ખાલી મગજને ડોળી નાખવું
ઇએ ? કોઈ ગમે તે કહે તેને જવાબજ ન આપવો. વાદવિવાદ કર-
નું એકજ પ્રયોજન છે અને તે માત્ર બુદ્ધિને કસરત આપવા પૂરતુંજ.
દ્ધિને જોઇએ તેટલી તાલીમ એકવાર આપી દીધા પછી શામાટે ખાલી
થું પકવવું જોઇએ ? બુદ્ધિ એક નિર્બળ યંત્ર જેવી છે. તે આપણને
ત્ર ઇન્દ્રિયોથી મર્યાદિત થએલા પ્રદેશનું જ જ્ઞાન આપી શકે છે. યોગીનો
શ તો ઇન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર જવાનો છે; એટલે હવે તેને

બુદ્ધિના વ્યાપારનો બહુ ખપ નથી. તેને પૂરેપૂરી ખાત્રી થઇ ચૂકેલી છે એટલે હવે તેને વાદવિવાદની જરાએ પરવા નથી. તે પોતાના નિશ્ચયમાં દૃઢ રહે છે અને કોઇ વાદવિવાદ કરવા આવે છે ત્યારે ચૂપકી પકડી બેસી રહે છે; કારણ કે તે જાણે છે કે જો હું વિવાદ કરવા જઇશ તો મારા ચિત્તની સમતાનો ભંગ થશે, ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થશે; અને ચિત્તનો વિક્ષેપ એ પ્રગતિના માર્ગમાં મોટી નડતર છે. તર્ક, વાદવિવાદ, વિચારપૂર્વક તત્ત્વાન્વેષણ એ બધું શરૂઆતની અવસ્થામાં જ્યાંસુધી કોઇ લક્ષ્ય નક્કી ન થયું હોય ત્યાંસુધીજ હિતકર છે.આ તર્કના કરતાં વધારે ઉંચી વસ્તુ બુદ્ધિની પેલી પારના પ્રદેશમાં છે. નિશાળે ભણતા વિદ્યાર્થીની માફક વાદવિવાદ અને બુદ્ધિની સાઠમારીઓ કર્યા કરવી એ જીવનનો હેતુ નથી. કર્મનાં ફળ ઇશ્વરને અર્પણ કરવાં એનો અર્થ એજ કે, પ્રશંસા અગર નિંદા બેઉ પોતાને માથે વહોરી ન લેતાં બેઉ ઇશ્વરને સમર્પણ કરવાં અને શાંતિમાં જીવન પસાર કરવું.

**स समाधिभावनाऽर्थः क्लेशतनूकरणाऽर्थश्च ॥ २ ॥**

સૂત્રાર્થ:—સમાધિના અભ્યાસમાં સુગમતા મળે અને ક્લેશજનક વિઘ્નસમૂહ કમી થઇ જાય એ ક્રિયાયોગનું પ્રયોજન છે.

વિવેચન:—આપણામાંના ઘણાખરાએ પોતાના મનને અતિશય લાડથી બગાડી મૂકેલાં છોકરાંના જેવાં બનાવી દીધાં હોય છે. આપણું મન જે કાંઇ માગે છે તે આપણે તેને પૂરૂં પાડીએ છીએ. મનનો સંયમ થાય અને તે આપણા તાબામાં રહે એટલામાટે ક્રિયાયોગ બહુ જરૂરનો છે. આવા પ્રકારના સંયમનો અભાવ હોવાથી યોગાભ્યાસમાં વિઘ્નો આવી પડે છે, અને ક્લેશની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ વિઘ્નોને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે ક્રિયાયોગવડે મનને વશ કરવું અને મનને તેની મરજી મુજબ કાર્ય કરતું અટકાવવું.

**अविद्याऽस्मितारागद्वेषाऽभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥**

ાર્થ:—અવિદ્યા × અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને + અભિનિવેશ, ૫ ક્લેશો છે.

વિવેચન:—ઉપર ગણાવેલા પાંચ પ્રકારના ક્લેશ એ આપણને ી સાથે જકડી રાખનાર બંધનરૂપ છે. એમાં અવિદ્યા એ બાકીના લેશની જનેતા છે. અવિદ્યા એજ આપણાં સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોનું ાત્ર કારણ છે. અવિદ્યા ન હોય તો કોની તાકાત છે કે આપણને ાત્ર દુઃખ દઇ શકે? આત્મા તો નિત્યઆનંદસ્વરૂપ છે. અજ્ઞાન, અને માયા સિવાય તેને દુઃખી કરનાર કોઇ નથી. આત્માનું દુઃખ ી ભ્રમજ છે.

**વિદ્યાક્ષેત્રમુત્તરેષાં પ્રસુપ્તતનુવિચ્છિન્નોદારાણામ્ ॥ ૪ ॥**

ાર્થ:—એમાં અવિદ્યા, એજ બાકીના ચાર ક્લેશોને પેદા કર- ત્ર છે. એ ક્લેશની ચાર અવસ્થાઓ છે. પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન દાર.

વિવેચન:—અવિદ્યામાંથીજ અહંકાર, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ પામે છે. આ ક્લેશો જુદા જુદા માણસોમાં થોડા અથવા વધારે ાં અને જુદા જુદા સ્વરૂપમાં રહેલા હોય છે. કોઇમાં તેઓ સુષુપ્ત માં હોય છે. આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ કે "અમુક તો નાના બાળક જેવો નિર્દોષ છે." પણ એ બાળક જેવાની પણ દેવતાનો અથવા દૈત્યનો ભાવ રહેલો છે, અને તે સુયોગ બહાર પ્રકટી નીકળે છે. યોગીના હૃદયમાં પૂર્વનાં કર્મોવડે બંધા- ંસ્કારો ઘણી ક્ષીણ અવસ્થામાં પડી રહેલા હોય છે. તેમને યોગી વડે દબાવી રાખે છે અને પ્રકટ થવા દેતો નથી. વિચ્છિન્ન નો અર્થ એ છે કે, અમુક સંસ્કાર અમુક સમયસુધી બીજા કરતાં વધારે બળવાન સંસ્કારવડે દબાઇ રહેલા હોય છે; પણ બાવી રાખનાર સંસ્કારોનું બલ ઘટતાંજ તેઓ પાછા સતેજ થઇ જાય

× અહંકાર, + ઐહિક જીવનને વળગી રહેવાની વૃત્તિ.

છે. સંસ્કારની આ છેલ્લી અવસ્થાને ઉદાર એવું નામ આપેલું છે. એ અવસ્થામાં અનુકૂળ સંયોગો મળી આવતાં જૂના સંસ્કાર પોતાના શુભ અથવા અશુભ રૂપમાં ખૂબ જોરભેર જાગી ઉઠે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવા મંડી જાય છે.*

**अनित्याऽशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અનિત્ય, અપવિત્ર, દુ:ખ અને અનાત્મામાં નિત્ય, પવિત્ર સુખ અને આત્મબુદ્ધિ, તેનું નામ " અવિદ્યા" છે.

**વિવેચન**:—અનેક પ્રકારના સંસ્કારોનું એકજ કારણ છે અને તે અવિદ્યા છે; માટે એ અવિદ્યાનું સ્વરૂપ બરાબર જાણી લેવું જોઇએ. બધા લોકો એમ સમજી બેઠેલા છે કે " અમે શરીર છીએ; " અને પોતે શુદ્ધ, જ્યોતિર્મય નિત્ય આનંદસ્વરૂપ આત્મા છે, તેનું તેમને ભાન નથી. આનુંજ નામ અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાન છે. આપણે મનુષ્યનો જ્યારે ખ્યાલ કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મનમાં તેના શરીરનોજ વિચાર આવે છે, એજ મોટો ભ્રમ છે.

**दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवास्मिता ॥ ६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જોનારો પુરુષ અને જોવાનું સાધન બુદ્ધિ, એ બેને અવિદ્યાથી એક માની લેવાં તેનું નામ " અસ્મિતા. "

**વિવેચન**:—ખરેખરો દ્રષ્ટા તો પુરુષ છે. એ પુરુષ સ્વરૂપથી શુદ્ધ,

---

* **प्रसुप्तास्तत्त्वलीनानां तन्ववस्थाश्च योगिनाम् ।**
**विच्छिन्नोदाररूपाश्च क्लेशा विषयसंगिनाम् ॥**

અર્થાત્-વિદેહ અને પ્રકૃતિલય પુરૂષોના ક્લેશ પ્રસુપ્ત (ઉંઘેલા), યોગિઓના તનુ ( ક્ષીણ, દુર્બળ) અને વિષયરત પુરૂષોના વિચ્છિન્ન (એક વસ્તુ પરના રાગને લીધે બીજી વસ્તુપરનો રાગ દબાઇ રહેલો હોય છે અને દબાણ દૂર થતાં ખડો થઇ જાય છે, તેવા પ્રકારના) તથા ઉદાર (વિષય સન્મુખ આવતાં ઝટ તેને તાબે થઇ જવું તે ). હોય છે.

નિત્ય, પવિત્ર, અનંત અને અમર છે. મન, નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયો એ ચાર સાધનોનો ઉપયોગ બાહ્ય જગતને જોવા તથા અનુભવવામાટે આત્મા કરે છે; અને એ સાધનો અને આત્મા બંને જુદાં હોવા છતાં તેને એક તરીકે માની લેવાય, એ સ્થિતિને અસ્મિતા અથવા અહંકાર કહે છે. આપણે કહીએ છીએ કે "હું ગુસ્સે થયો છું;" "હું સુખી છું;" "હું વિચારૂં છું;" "હું ચિંતન કરૂં છું;" પણ આપણે ગુસ્સે થઇએજ કેવી રીતે? આપણે વળી ધિક્કાર કેવો? એ બધું કામ તો ચિત્તવૃત્તિનું છે. આપણે તેની સાથે કાંઇ લેવા દેવા નથી. આપણે તો આપણી આત્મરૂપતાને અનુભવવી જોઇએ. આત્મા તો અવ્યય છે; તેમાં ફેરફાર થઇ શકતોજ નથી. તે ઘડીમાં સુખી અને ઘડીમાં દુઃખી થાય કેવી રીતે? તે તો નિરાકાર, અનંત અને સર્વવ્યાપી છે. એનામાં ફેરફાર કરીજ કોણ શકે? આત્મા સર્વ પ્રકારના નિયમોથી પણ પર છે. તે કેમ કરીને વિકૃત થઇ શકે? જગતમાં એવો એક પણ પદાર્થ નથી કે જે આત્માની ઉપર અસર કરી શકે; છતાં પણ આપણે અજ્ઞાનને વશ થઇને આત્મા અને ચિત્તવૃત્તિને ભેળસેળ કરી દઇને જાણે આપણેજ સુખદુઃખનો અનુભવ કરીએ છીએ, એમ માની લઇએ છીએ.

## सुखानुशयी रागः ॥७॥

**સૂત્રાર્થ**:—સુખ ભોગવ્યા પછી તે સુખમાં અને તેનાં સાધનોમાં જે આસક્તિ બંધાય છે, તેને રાગ કહે છે.

**વિવેચન**:—આપણને અમુક પદાર્થોમાં સુખ જણાય છે, એટલે પછી સ્વભાવથીજ આપણા મનનો પ્રવાહ તે પદાર્થો તરફ વહેવા લાગે છે. આ રીતે સુખરૂપી કેન્દ્ર તરફના મનના પ્રવાહને આસક્તિ કહેવામાં આવે છે. જે પદાર્થોથી આપણને સુખ થાય તેવું ન હોય તેમના તરફ આપણું મન જરા પણ આકર્ષાતું નથી. ઘણીવાર આપણને વિલક્ષણ વસ્તુઓમાં પણ સુખનો ભાસ થાય છે; પરંતુ તેમાં પણ મૂળ નિયમ

તો એજ છે કે સુખબુદ્ધિનેલીધેજ તે પદાર્થો તરફ આપણું મન આકર્ષાય છે.

**दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—દુ:ખના અનુભવ પછી તેની સ્મૃતિદ્વારા દુ:ખ તથા દુ:ખનાં સાધનો પ્રત્યે અંતઃકરણમાં ઉદ્‌ભવતી ક્રોધરૂપ વૃત્તિને "દ્વેષ" કહે છે.

**વિવેચન**:—આપણને જેનાથી દુ:ખ થાય તેમ હોય તેનો આપણે તરતજ ત્યાગ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

**स्वरसवाही विदुषोपितथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—મૂર્ખ તેમજ વિદ્વાનના ચિત્તમાં પણ પૂર્વસંસ્કારને લીધે મરણનો ભય તથા જીવવાનો આગ્રહ રહે છે, તેનું નામ "અભિનિવેશ" છે.

**વિવેચન**:—જીવનનો આગ્રહ જીવમાત્રમાં જોવામાં આવે છે. એના આધારે મરણ પછીના જીવનને લગતા સિદ્ધાંતો સ્થાપવાના ઘણા પ્રયત્નો થયા છે. મનુષ્ય માત્રને જીવન એટલું બધું પ્રિય છે કે તેમને મરણ પછી પણ બીજું જીવન ધારણ કરવાની આકાંક્ષા રહે છે. મનુષ્ય પરલોકમાં જીવન ધારણ કરે છે એની સાબિતીને માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જીવનની મમતાનો આધાર બતાવાય છે ખરો, પણ તે એકલા મનુષ્યનેજ લાગુ પાડવામાં આવે છે. પશુ–પક્ષીને તેમાંથી બાદ કરવામાં આવે છે. ગયા જન્મોનાં જીવન અને સંસ્કાર સાબિત કરવાને માટે ભરતખંડમાં પણ આ જીવનની મમતાની દલીલનોજ ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. દાખલા તરીકે, આપણે જે કાંઇ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ તે પ્રત્યક્ષ અનુભવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે; તે ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે જેનો આપણને કદિ પણ અનુભવ ન થયો હોય તેની આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ અને આપણી સમજમાં પણ તે વાત ન ઉતરે. મરઘીનાં બચ્ચાં ઇંડાંમાંથી નીકળતાંજ ખોરાક વીણી ખાવા માંડે છે. એવું પણ

જોવામાં આવ્યું છે કે બતકનાં ઇંડાં મરઘીએ સેવ્યાં હોય છે તોપણ ઇંડાંમાંથી બહાર નીકળતાંજ પાણી તરફ દોડવા લાગે છે; અને તેમને સેવનારી મરઘીને એમ થાય છે કે હમણાં તેઓ પાણીમાં ડૂબી જવાનાં. જો જ્ઞાનનું મૂળ સાધન પ્રત્યક્ષ અનુભવજ હોય તો મરઘીનાં બચ્ચાંને ખાવાનું વીણતાં કોણે શીખવ્યું ? અને આપણું કુદરતી રહેઠાણ પાણીમાં જ છે એવું બતકનાં બચ્ચાંને કોણે સમજાવ્યું ? કોઇ કહેશે કે એ તો બધું સહજાતજ્ઞાનથી થાય છે; પણ એ દલીલ અર્થ વગરની છે. એ પ્રમાણે એકાદ શબ્દ વાપર્યાથીજ ખરી વસ્તુનો ખુલાસો થઇ શકતો નથી. સહજાતજ્ઞાન એટલે શું ? આપણા પોતામાં પણ અનેક પ્રકારનાં સહજાતજ્ઞાન ( સ્વાભાવિક—સાહજિકજ્ઞાન ) રહેલાં છે. અહીં બેઠેલી સન્નારીઓમાંથી ઘણી ખરી પિયાનો બજાવી શકે છે. તેમને એટલું તો જરૂર યાદ હશે કે જ્યારે તેઓ પિયાનો બજાવતાં શીખતી હતી, ત્યારે કાળી અને સફેદ ચાવીઓ જોઇ જોઇને તેમના ઉપર ઘણીજ સંભાળથી આંગળીઓ મૂકવી પડતી હતી. હવે લાંબા વખતનો મ્હાવરો થઇ જવાથી મિત્રોની સાથે વાત કરતાં કરતાં પણ તેઓ પિયાનો બજાવ્યે જાય છે અને આંગળીઓ જ્યાં પડવી જોઇએ ત્યાં પોતાની મેળેજ પડયા કરે છે. સારાંશ એ છે કે વાજીંત્ર બજાવવાની કળા તમારે માટે એક પ્રકારના સહજાતજ્ઞાન જેવી થઇ ગઇ છે. આપણે બીજાં કાર્યો કરીએ છીએ તેમના સંબંધમાં પણ એમજ છે. અભ્યાસવડે તેઓ સાહજિકજ્ઞાન જેવાં સ્વાભાવિક બની જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ ત્યાંસુધી જે જ્ઞાન પ્રથમની અવસ્થામાં વિચારપૂર્વકનું જ્ઞાન હતું, તે હવે એક દરજ્જો આગળ વધીને સાહજીકજ્ઞાન તરીકે ગણાય છે. આથી કરીને જેને આપણે સાહજીકજ્ઞાન કહીએ છીએ તે પણ વિચારજનિત જ્ઞાનનીજ એક અવસ્થા છે એમાં કશો સંદેહ નથી.

હવે આ વિચારજનિત જ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવવિના ઉત્પન્ન થતું નથી; માટે સાહજીકજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે.

મરઘીનાં બચ્ચાંને બાજ પક્ષીનો સ્વાભાવિક રીતે ભય લાગે છે અને બતકનાં બચ્ચાં સ્વભાવથીજ પાણી તરફ આકર્ષાય છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે એ અનુભવ મેળવનારૂં કોણ છે? જીવાત્મા કે શરીર? બતકનાં બચ્ચાંને જે અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે તે તેમનો પોતાનો મેળવેલો છે કે તેના પૂર્વજોને મળેલો અનુભવ તેના સ્વભાવમાં ઉતરી આવેલો છે? આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોનો એવો અભિપ્રાય છે કે આ અનુભવ કેવળ શરીરનોજ છે; પણ યોગીઓ એમ કહે છે કે એ અનુભવ મનનો મેળવેલો છે, માત્ર તેને લગતી ક્રિયાજ શરીરદ્વારા થાય છે. આ પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત છે. આપણે હમણાંજ જોઇ ગયા કે, આપણું તમામ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવથી ઉત્પન્ન થએલું વિચારશક્તિવડે મેળવેલું અથવા સાહજીક જ્ઞાન—એ બધાંએ જ્ઞાન અનુભવજ્ઞાનદ્વારાજ આપણને પ્રાપ્ત થયાં છે. એથી કરીને જેને આપણે સહજાત અથવા સાહજીક જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે પણ પૂર્વના પ્રત્યક્ષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે. એ સહજાતજ્ઞાન પાછું વિચારજનિત જ્ઞાનના રૂપમાં પણ ફેરવાઇ શકે છે. આખા જગતમાં એજ નિયમ ચાલી રહ્યો છે. આના આધારે જ ભરતખંડમાં પ્રચલિત થએલો પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત રચાયો છે. પૂર્વજન્મમાં અનુભવાએલા અનેક ભયના સંસ્કારોજ આ જન્મમાં જીવનની મમતારૂપે પરિણત થએલા છે. આજ કારણને લીધે બાળપણમાં દરેક બાળક પોતાની મેળેજ, કોઇના શીખવ્યા વગર ભય પામતું જણાય છે; કારણ કે પૂર્વજન્મના દુઃખના સંસ્કાર તેનામાં રહેલા છે. પ્રૌઢમાં પ્રૌઢ પંડિતો, જેઓ સારી રીતે જાણે છે કે આ શરીર નાશવંત છે અને જેઓ વારંવાર કહે છે કે "આત્માનું મરણ થતુંજ નથી. એક શરીર પછી બીજાં અનેક શરીર તૈયારજ છે, માટે કશો ભય નથી:" તેવાઓ પણ તેમની વિચારજનિત માન્યતા એવી હોવા છતાં જીવવાનો આગ્રહ રાખતા જોવામાં આવે છે. એ મમતા થવાનું કારણ શું? આપણે જોઇ ગયા કે એ વૃત્તિ આપણામાં સ્વાભાવિક અથવા

સહજાત બની ગઇ છે. યેાગીઓની દાર્શનિક ભાષામાં કહીએ તેા એ વૃત્તિજ સ્વભાવરૂપે પરિણુત થએલી છે. એ સંસ્કાર સૂક્ષ્મ અથવા ગુપ્ત સ્વરૂપમાં ચિત્તની અંદર પડી રહેલા હેાય છે. પૂર્વજન્મના મૃત્યુના અનુભવેા, જેમને આપણે સહજાતજ્ઞાન કહીએ છીએ તેએા, આપણા વર્તમાન ઉચ્ચ કેાટિના જ્ઞાન કરતાં નીચલી કેાટિના હેાવા છતાં પણ તે ચિત્તમાં ઉંડા ઉતરી જઇને સ્વભાવરૂપે દૃઢ બની ગએલા હેાવાથી પ્રસંગ આવતાં તરતજ પેાતાની નીચલી ભૂમિકામાંથી પ્રકટી નીકળે છે. તેએાનું રહેઠાણુ ચિત્તની અંદરજ હેાય છે; અને તેએા છેક સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહેતા હેાય એવું પણ નથી. તેએા અંદર રહ્યા રહ્યા પણ તેમનું કાર્ય કર્યાજ કરે છે. ચિત્તની જે જે વૃત્તિએા સ્થૂળરૂપમાં પ્રકટ થાય છે, તેમને તેા આપણે સારી રીતે સમજી અને અનુભવી શકીએ છીએ, અને તેમને તેા સહેલાઇથી દબાવી દેવાય છે; પણ સૂક્ષ્મ સંસ્કારરૂપી જે વૃત્તિએા ચિત્તની અંદર ભરાઇ બેઠી છે તેનેા નિગ્રહ કરવાનું કામ ઘણું અઘરૂં છે. આપણે એનેા ઉપાય શેાધી કહાડવેા જોઇએ. જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઇએ છીએ ત્યારે આપણું બધું મન જાણે ક્રોધનું ભારે મેાજું હેાય એવું થઇ જાય છે. આપણે તેને જોઇએ છીએ, અનુભવીએ છીએ, તેની પરિચાલના કરીએ છીએ, તેનેા મરજી મુજબ ઉપયેાગ કરીએ છીએ, તેની સાથે યુદ્ધ પણ કરીએ છીએ; પણ જ્યાંસુધી મનના ઉંડામાં ઉંડા ભાગમાં આપણેા પ્રવેશ થયેા ન હેાય ત્યાંસુધી એ સંસ્કારજનિત વૃત્તિએા ઉપર પૂરેપૂરેા વિજય મેળવવાની આશા વૃથા છે. અમુક માણસ આવીને આપણને કડવા બેાલ સંભળાવે છે, તે વખતે આપણામાં કેટલેાક વિક્ષેપ થતેા હેાય એવું આપણને લાગે છે. પછી જો તે માણસ ગુસ્સેા ઉત્પન્ન કરે એવા શબ્દો બેાલવાનું વધુ વખત ચાલુ રાખે છે, તેા આપણે ક્રોધના પૂર્ણ આવેશમાં આવી જઇએ છીએ અને આપણને આત્મવિસ્મૃતિ થઇ જાય છે. ક્રોધવૃત્તિ સાથે એ સમયે આપણે તદાકાર-ક્રોધરૂપજ બની જઇએ છીએ. જ્યારે તે માણસે

કડવા બોલ બોલવાની શરૂઆત કરી હતી ત્યારે આપણામાં ગુસ્સો આવ લાગ્યો એમ આપણને લાગતું હતું અર્થાત્ તે વખતે આપણે અ ક્રોધ એ બેઉ જુદાં છે એવો આપણને અનુભવ થતો હતો; પણ જ્ય આપણે વધારે ગુસ્સે થયા ત્યારે આપણે એક રીતે ક્રોધરૂપજ બની ગ આ પ્રકારની વૃત્તિને અર્થાત્ તન્મયતાને તેના મૂળમાંથીજ—તેની સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંથી—ઉખેડી નાખવાની જરૂર છે. એ વૃત્તિ આપણા ઉ તેની અસર અજમાવવા માંડે તે પહેલાંજ આપણે તેને દબાવી દે જોઇએ. જગતના ઘણાખરા માણસોને તો આ વૃત્તિની સૂક્ષ્માવસ્થા અથ સુષુપ્તાવસ્થાની ખબર સુદ્ધાં હોતી નથી. એ સૂક્ષ્માવસ્થા એટલે શું આપણા હાલના ઉચ્ચકોટિના જ્ઞાનને લીધે નીચલી ભૂમિકામાં દબ રહેલી આ વૃત્તિઓને ઉત્તેજના મળતાં તેઓ ધીમે ધીમે ડોકીયું કહા બહાર આવતી જાય છે તેનું નામ સૂક્ષ્માવસ્થા છે. સરોવરને તળીએ ઉત્પન્ન થઇને પરપોટો ઉપર આવતો જાય છે તે વખતે આપણે તે જોઇ શકતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે સૌથી ઉપરની સપાટીથી પ નજીક આવ્યો હોય ત્યારે પણ તે નજરે પડતો નથી. જ્યારે તે ઉ આવીને દેખા દે છે તથા ફૂટી જઇને તળાવમાં એક નાનું સરખું મો ઉત્પન્ન કરે છે, ત્યારેજ તે આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જો આપણે મોજાંને તેની સૂક્ષ્માવસ્થામાંજ દબાવી દઇએ તોજ તેનું નિવારણ શ શકે. એ મોજું આપણી આગળ સ્થૂળ સ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય પહેલાં તેની સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંજ એ ઇન્દ્રિયવૃત્તિનું જ્યાંસુધી દમન ક વામાં આવશે નહિ, ત્યાંસુધી તેનો સંપૂર્ણ નિગ્રહ નહિજ થાય. ઇન્દ્ર વૃત્તિનો સંયમ કરવામાટે તેને નિર્મૂળ કરવાનોજ પ્રયાસ કરવો જરૂર છે. જ્યારે તેનાં સૂક્ષ્મ બીજ પણ દગ્ધ થઇ જશે ત્યારે જેમ શેકે દાણા જમીનમાં વાવ્યા છતાં કદિ અંકુરિત થતા નથી, તેવી રીતે વૃત્તિઓ ફરીથી અંકુરિત થવા પામશે નહિ.

**ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ક્લેશના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોનો પ્રતિપ્રસવ કરીને એટલે તેનાથી ઉલટા પ્રકારની ભાવનાઓવડે ચિત્તનો લય કરીને નાશ કરવાનો છે.

**વિવેચન**:—ધ્યાનદ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓ શમી ગયા પછી તેમાંનું જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહે છે, તેને સૂક્ષ્મ સંસ્કાર અથવા વાસના કહે છે. એનો નાશ કરવાનો ઉપાય શો ? પ્રથમ વૃત્તિઓનાં મોટાં મોજાંથી આરંભ કરવો અને પછી ક્રમે ક્રમે નાનાં નાનાં મોજાંને હાથપર લેતાં જવું. દાખલા તરીકે, આપણા મનમાં ક્રોધનું એક બળવાન મોજું ઉત્પન્ન થયું. હવે તેનું નિવારણ શી રીતે થાય તેનો વિચાર કરીએ. એ મોજાંનું શમન કરવું હોય તો તેનાથી ઉલટા પ્રકારનું પણ તેના જેટલુંજ બળવાન બીજું મોજું ઉત્પન્ન કરવું જોઇએ. પ્રેમનું ઉદાહરણ લઇએ. ધારો કે અમુક સ્ત્રી તેના ધણી સાથે ઘણી ગુસ્સે થએલી છે અને એવામાં તેનું નાનકડું બાળક તેની પાસે દોડયું આવે છે. તે બચ્ચાંને લઇને ચુંબન દે છે. પ્રેમના આવેશમાં ક્રોધ શમી જાય છે અને ક્રોધના મોજાંને ઠેકાણે વાત્સલ્યપ્રેમનું બળવાન મોજું ખડું થઇ જાય છે. પ્રેમ એ ક્રોધથી વિરુદ્ધ છે. આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજાશે કે જે તરંગને આપણે દાબી દેવો હોય તેનાથી વિરૂદ્ધ પ્રકારનો તરંગ ઉત્પન્ન કરવો. એજ પ્રમાણે જો આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવની અંદર વિરુદ્ધ પ્રકારના સૂક્ષ્મ તરંગો પેદા કર્યા કરીએ, તો જ્ઞાનની ભૂમિકાની નીચેની ભૂમિકામાં પેદા થતા ક્રોધ વગેરેના સૂક્ષ્મ તરંગોની ઉત્પત્તિજ અટકી જશે. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા છીએ કે સહજાતજ્ઞાનની શરૂઆત પ્રથમ તો વિચારજનિત કર્મોમાંથીજ થઇ હતી; અને પછી ક્રમે ક્રમે તેઓ સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણતિ પામતાં ગયાં. તેથી કરીને જો ચિત્તની અંદર શુભ વૃત્તિઓનાં મોજાં વારંવાર ઉત્પન્ન કરવામાં આવે, તો તેઓ આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવમાં ઉંડાં ઉંડાં ઉતરી જશે અને અશુભ વિચારોના સંસ્કારોને દબાવી દેશે.

**ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તે ક્લેશોની વૃત્તિઓનો-સ્થૂલ અવસ્થાઓનો નાશ ધ્યાન

વડે થઇ શકે છે.

**વિવેચનઃ**—તમામ મોટા મોટા ચિત્તવૃત્તિના તરંગોને અટકાવવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે ધ્યાન છે. ધ્યાનદ્વારા મનની વૃત્તિઓના તમામ તરંગ લય પામી જાય છે. જ્યારે દિવસ, માસ અને એમ કરતાં કરતાં વરસનાં વરસસુધી તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખશો અને ધ્યાનાવસ્થા એ તમારી સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની જશે, તે એટલે સુધી કે તમારી ધ્યાન કરવાની ઇચ્છા ન હોય તોપણ આપોઆપજ તમારી એ સ્થિતિ થવા લાગશે ત્યારે, રાગદ્વેષાદિ તમામ વૃત્તિઓનું શમન થઇ જશે.

**क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—આ જન્મમાં તેમજ જન્માન્તરમાં ફળ આપવાવાળા જે કર્માશય, (શુભાશુભ ધર્મજન્ય ધર્માધર્મ) તેનું મૂળ કારણ ઉપર જણાવેલા અવિદ્યાદિ ક્લેશોજ છે.

**વિવેચનઃ**—કર્મનો ભંડાર એટલે સંસ્કારનો સમૂહ. આપણે કોઇ પણ કાર્ય કરીએ કે તરતજ મનરૂપી સરોવરમાં એક પ્રકારનો તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે કાર્ય પૂરૂં થઇ ગયા પછી આપણે એમ માની લઇએ છીએ કે એ તરંગ શમી ગયો: પણ ખરૂં જોતાં તે શમી જતો નથી. માત્ર તેનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ બની રહે છે પણ તેનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી; કેમકે જ્યારે આપણે તે કામને પુનઃ યાદ કરીએ છીએ ત્યારે કર્માશયમાં રહેલો તે કર્મનો સંસ્કાર તાજો થઇ જાય છે અને તરંગની આકૃતિ ધારણ કરે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે એ તરંગ મનની અંદર સૂક્ષ્મ સ્થિતિમાં રહે છે. તેમ ન બનતું હોય તો સ્મરણ શક્તિ જેવું કશું હોઇ શકેજ નહિ. એટલું નક્કી યાદ રાખવું કે ગમે તે કામ, ગમે તે વિચાર, પછી તે શુભ હોય કે અશુભ હોય, તોપણ તે મનના ઉંડામાં ઉંડા પ્રદેશમાં સૂક્ષ્મરૂપે ઉતરી જાય છે અને ત્યાં પડી રહે છે. શુભ તેમજ અશુભ બંને પ્રકારના વિચારો વિઘ્નરૂપ મનાય છે; કારણ કે યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે બેઉ પરિણામે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે; કેમકે

જેટલા પ્રમાણમાં ઇન્દ્રિયોદ્વારા સુખ ઉત્પન્ન થાય છે તેટલાજ પ્રમાણમાં પાછું દુઃખ પેદા થાય છે, અને આપણે સુખનો ઉપભોગ જેમ જેમ વધારે કરતા જઇશું તેમ તેમ તૃષ્ણા વધતી ચાલીને તેના પરિણામમાં દુઃખનીજ વૃદ્ધિ થવાની. મનુષ્યની વાસનાનો અંત નથી. તે પોતાની વાસના વધાર્યેજ જાય છે. આ પ્રમાણે વાસના વધતી વધતી એટલી બધી વધી જાય છે કે તે પરિપૂર્ણ થઇ શકેજ નહિ. આ વાસના જેમ જેમ વધતી ચાલે છે તેમ તેમ દુઃખમાં પણ વધારો થતો ચાલે છે. એટલામાટેજ યોગીઓ કહે છે કે શુભ અને અશુભ બેઉ પ્રકારના સંસ્કાર પરિણામે તો ક્લેશજનકજ છે, અને આત્માની મુક્તિના માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ છે.

તમામ કાર્યોનાં મૂળ સ્વરૂપ સંસ્કારોના સંબંધમાં આજ નિયમ પ્રવર્તે છે. તેઓ કારણરૂપ બનીને આ જીવનમાં અથવા હવે પછીના જીવનમાં તેમનાં ફળ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક ખાસ સંજોગોમાં સંસ્કાર એટલા બધા પ્રબળ હોય છે કે તરતજ ફળ આપી દે છે. પુણ્યના તેમજ પાપના અત્યંત ઉત્કટ સંસ્કારોનું ફળ આ ને આજ જન્મમાં પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત વિશેષમાં યોગીઓ એવો પણ અભિપ્રાય આપે છે કે જેઓ આ જન્મમાંજ અતિ બળવાન શુભ સંસ્કારોનો પુષ્કળ સંચય કરી શકે છે; તેઓ જો ધારે તો બીજાઓની પેઠે મરવાને બદલે આ ને આજ જન્મમાં માનવશરીરમાંથી દેવશરીરમાં બદલાઇ જાય છે, યોગવિદ્યાના ગ્રંથોમાં એવા અનેક દાખલાઓ નોંધાએલા છે. આવા યોગીઓ જો ધારે તો પોતાના શરીરમાંનાં તત્ત્વોમાં ફેરફાર કરી નાખીને પરમાણુઓને પણ એવા સ્વરૂપમાં ગોઠવી શકે છે કે, તેમને માંદગી તો શું પણ મૃત્યુ પણ તેમની પાસે આવી શકતું નથી. આમ થઇ શકવું જરા પણ અસંભવિત નથી. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર પ્રમાણે આહારનો અર્થ સૂર્યમાંથી શક્તિનું શોષણ કરવું એવો થાય છે. સૂર્યની શક્તિ પ્રથમ વનસ્પતિમાં પ્રવેશ કરે છે; અને એ વનસ્પતિનું અથવા તે વનસ્પતિનો

આહાર કરનારાં પશુઓનું મનુષ્ય ભક્ષણ કરે છે. આ વ્યાપારને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કહીએ તો આપણે સૂર્યમાંથી શક્તિનું શોષણ કરીને તેને આપણા શરીરની અંગીભૂત બનાવી દઇએ છીએ. જો આ સિદ્ધાંત સત્ય હોય તો પછી શક્તિનું શોષણ કરવાનું સાધન માત્ર એકલો આહારજ છે એમ માનવાની કશી જરૂર નથી. આપણે જે રીતે એ શક્તિનું શોષણ કરીએ છીએ, તેજ રીતે વનસ્પતિ શોષણ કરતી નથી. એની જુદીજ પદ્ધતિ છે. એજ પ્રમાણે પૃથ્વી પણ સૂર્યમાંથી જુદીજ રીતે શક્તિ મેળવે છે. વળી યોગીઓ તો એવા સાધારણ ઉપાયોને કામમાં લીધા વિના જેટલું જોઇએ તેટલું બળ માત્ર સંકલ્પના બળથીજ મેળવી લે છે.* જેમ કરોળીઓ પોતાના શરીરમાંથી તાંતણો બહાર કાઢી તેનું જાળું ગુંથીને તેની અંદર એવો તો ગુંચવાઇ જાય છે કે પછી જાળાંની બહાર નીકળી શકતો નથી. તેવી રીતે આપણે પણ જ્ઞાનતંતુઓરૂપી એવી જાળ પેદા કરી છે કે એ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ લીધા વિના કાંઇ પણ કાર્ય કરી શકતા નથી. યોગીઓ કહે છે કે આવી રીતે બંધાઇ રહેવાનું કશુંજ પ્રયોજન નથી.

એક ઉદાહરણ લીધાથી આ સિદ્ધાંત સારી રીતે સમજાઇ જશે. આપણે જગતમાં ચારે દિશાએ વિજળીનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ છીએ; પણ તેમ કરવાને સારૂ આપણને તારની + મદદ લેવી પડે છે; પરંતુ કુદરતમાં તો વગર તારે વિજળીના મોટા મોટા પ્રવાહ રોજ વહ્યાજ કરે છે. આપણે પણ તેમ શામાટે ન કરી શકીએ ? આપણે પણ ચારે દિશાએ માનસિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ તેમ છીએ. જેને

---

* યોગીઓ એકલા સૂર્યમાંથીજ નહિ પણ વનસ્પતિ, અગ્નિ, વાયુ અને મનુષ્યના શરીરમાંથી પણ શક્તિ ખેંચી શકે છે.

+ આ વ્યાખ્યાન અપાયું ત્યારે મરકૅાનીની વગર તારે સંદેશો મોકલવાની શોધ થઇ ન હતી. ડૅા. જગદીશ બોઝે એ શોધ પ્રથમ સને ૧૮૯૯ માં કરી પણ તે હિંદી હોવાથી તેમની શોધના પત્રો યૂરોપના વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રકટ ન કર્યા, અને એ શોધનો જશ યૂરોપવાસીને અપાયો. અનુવાદક

આપણે મન કહીએ તે પણ એક પ્રકારની વિજળીજ છે; કારણ કે વિજળીની માફક તેને પણ બે કેન્દ્ર હોય છે અને વિજળીનાં તમામ લક્ષણો એની અંદર પણ જોવામાં આવે છે. જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની અંદર વિજળીની ગતિ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ. આપણે એ જ્ઞાનતંતુની મારફતે વિજળીનો પ્રવાહ પ્રેરી શકીએ છીએ. પણ જ્ઞાનતંતુનો ઉપયોગ કર્યા વિના પણ શામાટે આપણે તેમ ન કરી શકીએ ? યોગીઓને પૂછશો તો તેઓ કહેશે કે આ કાર્ય પૂરેપૂરૂં સંભવિત છે અને તે કરવાની આપણામાં શક્તિ પણ રહેલી છે. તેઓ એથી પણ આગળ વધીને કહે છે કે જો તમે એટલું કરી શકો, તો તમે આખા જગતમાં ગમે ત્યાં તમારી શક્તિ પ્રેરીને તેની મારફતે કામ લઇ શકશો. એવી શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જ્ઞાનતંતુની મદદ લીધા વગરજ મરજીમાં આવે ત્યાં અથવા ગમે તેના શરીર ઉપર તમારી માનસિક વિજળીનું બળ વાપરી શકશો. માણસ જ્યાંસુધી પોતાના જ્ઞાનતંતુદ્વારા કાર્ય કરી શકે ત્યાંસુધીજ આપણે તેને જીવતો કહીએ છીએ, અને જ્યારે એ યંત્રનો નાશ થઇ જાય છે ત્યારે તેને મરણ પામેલો માનીએ છીએ; પરંતુ જે માણસ શરીરની મદદ લઇને અને શરીરની મદદ લીધા વગર બેઉ રીતે કાર્ય કરી શકે છે, તેના સંબંધમાં તો જન્મ અને મરણ એ શબ્દોનો કશોજ અર્થ નથી. જગતમાં જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં શરીરો છે તે બધાં એ તન્માત્રાનાં બનેલાં છે અને ફેર માત્ર તેમની ગોઠવણમાં જ છે. હવે જો તમે તમારા શરીરના ઉત્પન્ન કરનાર તમેજ છો તો પછી એ તન્માત્રાને તમારી મરજીમાં આવે તે રીતે ગોઠવી શકો છો. કારણ કે તમારા શરીરને તમે પોતે નહિ તો બીજા કોણે બનાવ્યું ? કોણ ખોરાક ખાય છે ? જો બીજો માણસ તમારાવતી ખાઇ લે તો તમે ઝાઝો વખત જીવતા ન રહો. વારૂ, એ ખોરાકમાંથી રૂધિર કોણ પેદા કરે છે ? એ રક્તને તમેજ પેદા કરો છો અને તમેજ તેને નાડીએ નાડીએ, શિરાએ શિરાએ વહેવડાવી રહ્યા છો. તમારા જ્ઞાનતંતુઓને અને માંસ-

પેશીઓને પણ તમેજ તૈયાર કર્યાં છે. તમારા શરીરની રચના તમે પોતે કરી છે અને તેમાં તમે વાસ કરી રહ્યા છો; પરંતુ આ બધું શી રીતે થાય છે તેનું જ્ઞાન આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ. આપણે યંત્રવત્ બની ગયા છીએ. અવનતિએ પહોંચી ગયા છીએ. શરીરનાં પરમાણુઓની ગોઠવણી કેવી રીતે કરાય તે જ્ઞાન આપણે ગુમાવી દીધું છે. હવે આપણે કશું નવીન કાર્ય કરવાનું નથી; પણ જે કાર્ય આપણે યંત્રવત્ કરતા આવ્યા છીએ, તે કાર્ય જ્ઞાનપૂર્વક કરતાં શીખવાનું છે. આ સર્વ વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનાર પણ આપણેજ છીએ અને તેમને આપણી મરજી પ્રમાણે વ્યવસ્થિત કરવાનો અધિકાર પણ આપણોજ છે. આટલું કરતાં આવડયું એટલે આપણે આપણા શરીરની જેટલીવાર પુનર્ઘટના કરવા ઇચ્છીએ તેટલી વાર કરી શકીશું. પછી આપણને વ્યાધિ, જન્મ, મરણ એમાંનું કશું રહેશે નહિ.

**सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥**

**સૂત્રાર્થ**:—એ ક્લેશરૂપી મૂળ કાયમ હોવાને લીધેજ તેના પરિણામ રૂપ જન્મ, આયુષ્ય અને સુખદુ:ખરૂપી ભોગો થાય છે.

**વિવેચન**:—જ્યાંસુધી મૂળ એટલે ક્લેશ તથા સંસ્કારરૂપી કારણ અંદર રહેલું હોય છે, ત્યાંસુધીજ તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરીને ફળરૂપે પરિણામ પામે છે. આ પ્રમાણે કારણમાંથી કાર્યનો ઉદય થાય છે અને કાર્ય પણ સમય આવતાં પાછું સૂક્ષ્મભાવ ધારણ કરીને ત્યાર પછીના કાર્યનું કારણ બને છે. વૃક્ષ બીજ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ બીજ પાછું બીજા વૃક્ષની ઉત્પત્તિનું કારણ બને છે. આ રીતે કાર્યકારણનો પ્રવાહ ચાલ્યોજ જાય છે. આપણે અત્યારે જે જે કર્મ કરીએ છીએ તે ઘણાંખરાં પૂર્વના સંસ્કારનાં પરિણામ છે; અને અત્યારનાં કર્મ પાછાં સંસ્કારરૂપે બનીને ભવિષ્યનાં કર્મોના કારણરૂપ નીવડશે. આ રીતે કર્મમાંથી સંસ્કાર અને સંસ્કારમાંથી કર્મ ઘડાતાંજ ચાલે છે. એટલામાટેજ આ સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જ્યાંસુધી કારણનું

અસ્તિત્વ હશે ત્યાંસુધી તેનું ફળ અથવા કાર્ય થયાજ કરવાનું. એ ફળ પ્રથમ તો જાતિ અથવા જન્મરૂપે પ્રગટ થાય છે. કોઇ મનુષ્ય થાય છે, કોઇ દેવ થાય છે, કોઇ પશુ થાય છે, તો કોઇ વળી અસુર થાય છે. બીજું આયુષ્ય પણ કર્મવડે નિર્માણ થાય છે. એક માણુસ પચાશ વર્ષ જીવી મરણ પામે છે; બીજો સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે; ત્રીજો વળી બેજ વર્ષ જીવીને મૃત્યુના મુખમાં હોમાઇ જાય છે અને મોટો થવા પામતોજ નથી. આ બધી વિભિન્નતા પૂર્વનાં કર્માનુસાર ઘડાય છે. કેટલાકનાં જીવન જોઇએ છીએ તો જણાય છે કે જાણે તેઓ સુખ ભોગવવાને માટેજ જન્મ્યા છે. તેઓ સંસાર છોડીને વનમાં જાય તો ત્યાં પણ સુખ તેમની પાછળ ચાલ્યું આવે છે. બીજા માણસોને જોઇએ છીએ તો દુઃખ તેનો બિચારાનો કેડોજ મૂકતું નથી. બધુંએ તેને દુઃખ-કર્તાજ થઈ પડે છે. આ બધું તેમનાં કાર્યનું પરિણામ માત્ર છે. યોગીઓ કહે છે કે પુણ્યકર્મથી સુખ અને પાપકર્મથી દુઃખ પેદા થાય છે. જે માણુસ પાપાચરણ કરે છે તેને તેનાં કર્મના પરિણામે કલેશ ભોગવવા જ પડે છે.

**ते ह्लादपरितापफलाःपुण्याऽपुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥**

સૂત્રાર્થ:—પુણ્ય અને અપુણ્ય એ તેમનાં કારણ હોવાથી તેઓ સુખ અને દુઃખરૂપી ફળ ઉત્પન્ન કરે છે.

**परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च सर्वमेव दुःखं विवेकिनः ॥ १५॥**

સૂત્રાર્થ:—વિવેકીને મન તો સુખ અને દુઃખ બેઉ દુઃખરૂપજ છે; કારણ કે સુખ પણ પરિણામે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. સુખના ભોગને સમયે ભોજ્ય વસ્તુના નાશની આશંકા દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. સુખના સંસ્કા-રથી પેદા થતો રાગ પણ દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. વળી ગુણવૃત્તિ એટલે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણની પરસ્પર વિરુદ્ધતાને લીધે

પણ દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચનઃ—યોગીઓ કહે છે કે જેમનામાં વિવેકશક્તિ છે, જેઓ આંતરદૃષ્ટિવડે સત્ય વસ્તુ જોઇ શકે છે, તેઓ સુખ અને દુઃખ એવા નામથી ઓળખાતી વસ્તુઓની આરપાર દૃષ્ટિ નાખી શકતા હોવાથી બંનેને સરખાં, એક બીજા સાથે જડાઇ ગએલાં, અને એક બીજામાં ભળી ગએલાંજ સમજે છે. વિવેકી પુરૂષો સમજી જાય છે કે મૃગજળની પાછળ મૃગ દોડયા કરે તેમ મનુષ્યોનું સમગ્ર જીવન કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થાય એવા સુખની પાછળજ દોડવામાં વહ્યું જાય છે અને તેની વાસના કદિ પણ પૂર્ણ થઇ શકતી નથી. મહારાજા યુધિષ્ઠિરે એક પ્રસંગે કહ્યું હતું કે સૌથી વધારે આશ્ચર્યકારક વાત એ છે કે માણસો પોતાની આજુબાજુનાં માણસોને પળે પળે મરતાં જુએ છે તોપણ દરેક જણ એમજ સમજીને વર્તે છે કે, હું કદિ મરી જવાનો નથી. તેને એમજ લાગે છે કે મારી આસપાસ બધાએ મૂર્ખ છે: માત્ર હું એકલોજ અપવાદરૂપ છું; હું એકલોજ જ્ઞાની છું. ચારે બાજુએ બધી વસ્તુઓની અસ્થિરતા અને નાશવંતપણું જોયા છતાં આપણે એવું માન્યા કરીએ છીએ. આપણે આપણા પ્રેમને શુદ્ધ માનીએ છીએ, પણ તે કેવી રીતે સંભવે? પ્રેમ હમેશાં સ્વાર્થની સાથે મિશ્રિત થએલો હોય છે. યોગીઓ તો કહે છે કે પતિપત્નીનો પ્રેમ, માબાપ અને સંતાનનો પ્રેમ અને મિત્રો મિત્રોનો પ્રેમ પણ પોતપોતાના સુખને અર્થે તથા છેવટે નાશ પામવાવાળો છે. આ સંસારમાં દરેક વસ્તુ વહેલી મોડી નાશ પામ્યા વગર રહેતી નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે દરેક વસ્તુને અને પ્રેમને પણ નાશ પામતો મનુષ્ય જાતે અનુભવે છે ત્યારે વિજળીના ઝબકારાની પેઠે તેને એકાએક સમજાઇ જાય છે કે જગત કેવળ ભ્રમજ છે; માત્ર સ્વપ્ન જેવુંજ છે. આવી સ્થિતિમાં તેને વૈરાગ્યનું એક બિન્દુ પ્રાપ્ત થાય છે અને જગતની પેલી મેર રહેલી સત્તાનો તેને કાંઇક ખ્યાલ આવે છે. આ જગતના વિચારો બાજુ થાય તોજ પરલોકના તત્ત્વની હૃદયમાં

ા થાય છે. જ્યાંસુધી આ જગતનાજ વિચારો અને જગતનાંજ
ાં આસક્તિ રહેલી છે, ત્યાંસુધી સત્યજ્ઞાન હૃદયમાં પેસી શકતુંજ
**એવો કોઇ પણ મહાપુરૂષ આજસુધીમાં પેદા થયો નથી**
**જે ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાટે ઇન્દ્રિયસુખનો ત્યાગ**
**ર્યો હોય.** મનુષ્યને એક શક્તિ એક બાજુએ ધસડે છે ત્યારે બીજી
બાજુ તરફ ધસડે છે. આથી કરીને સ્થાયી સુખનો તેને સંભવજ નથી.

**ेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી પણ હવે પછી આવનારૂં
ા પ્રથમથીજ પ્રતિકાર કરવો યોગ્ય છે.

**વિવેચન**:—આપણાં કર્મોનો અમુક ભાગ તો આપણે ભોગવી
છીએ. અમુક ભાગ આપણે અત્યારે ભોગવીએ છીએ અને બાકીનો
ભવિષ્યમાં તેનું ફળ આપવામાટે તૈયાર થઇ રહ્યો છે. આપણે
ાગવી ગયા તેનો હિસાબ તો ચોકખો થઇ ગયો છે. આપણે અત્યારે
ાગવી રહ્યા છીએ તે પણ ભોગવી લેવાંજ પડશે. એ તો ભોગવી
જ છૂટકો. માત્ર જે કર્મો ભવિષ્યમાં ફળ આપનારાં છે તેમનો
ાપણે જય કરી શકીએ; તેમનોજ નાશ થઇ શકે. આથી કરીને
ર્મો ફળ ઉત્પન્ન ન કરે તે પહેલાં તેમની ફળ ઉત્પન્ન કરવાની
નો નાશ થઇ જાય, તેમ કરવા પાછળ આપણે આપણી તમામ
નો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. પતંજલિએ પૂર્વના એક સૂત્રમાં
કે કે વિરૂદ્ધ પ્રકારના તરંગોની ઉત્પત્તિ કરવાથી સંસ્કારના બીજનો
થઇ શકે છે, એમ કહેવાનું આજ તાત્પર્ય છે.

**द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જે હેય છે અર્થાત્ જે દુઃખનો ત્યાગ કરવો છે, તેનું
દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ છે.

**વિવેચન**:—દ્રષ્ટા એટલે મનુષ્યનો આત્મા અથવા પુરૂષ; અને
એટલે મનથી માંડીને સ્થૂળ પદાર્થો સુધીની સમગ્ર પ્રકૃતિ. એ

પુરૂષ અને મનના સંયોગથી જે કાંઇ સુખ તથા દુઃખને આપનાર છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ઠેકાણે તમારે એટલું બરાબર સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે પુરૂષ શુદ્ધસ્વરૂપ છે. જ્યારે તે પ્રકૃતિની સાથે મળી જાય છે અથવા પ્રકૃતિમાં તેનું પ્રતિબિંબ પડે છે, ત્યારેજ તે સુખ અથવા દુઃખને અનુભવતો દેખાય છે.

**प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—દશ્ય એટલે સૃષ્ટ વસ્તુઓ અને ઇન્દ્રિયો. પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિ એ ત્રણ લક્ષણ તેનામાં જોવામાં આવે છે અને તે દ્રષ્ટા એટલે પુરૂષના ભોગ તથા મોક્ષને માટેજ છે.

વિવેચનઃ—દશ્ય એટલે પ્રકૃતિ, સૃષ્ટ પદાર્થો અને ઇન્દ્રિયોનો સમૂહ. સૃષ્ટ પદાર્થોમાં સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ બધાએ પદાર્થોનો સમાવેશ થઇ જાય છે; અને ઇન્દ્રિયો એટલે એકલી ચક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયોજ નહિ, પણ મન વગેરેની પણ એમાંજ ગણત્રી થઇ જાય છે. એમનો ધર્મ ત્રણ પ્રકારનો છે; જેમકે–પ્રકાશ, કાર્ય અને સ્થિતિ અર્થાત્ જડતા. એમને સંસ્કૃત પરિભાષામાં સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ કહેવાય છે. સમગ્ર પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એજ છે કે પુરૂષ એ સર્વનો ઉપભોગ કરીને વિશેષ અનુભવ મેળવે. પુરૂષને પોતાના મહાન દૈવીસ્વરૂપનું વિસ્મરણ થઇ ગયું છે. આના સંબંધમાં એક ઘણીજ સુંદર આખ્યાયિકા કહેવામાં આવે છે. એકવાર દેવોનો રાજા ઇન્દ્ર ભૂંડનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને કાદવ કીચડમાં મસ્ત થઇ પડેલો હતો. તેની પાસે ભૂંડણ અને નાનાં નાનાં અનેક બચ્ચાંઓ પણ હતાં. આવી અવસ્થામાં પણ ઇન્દ્ર પોતાને ઘણોજ સુખી સમજતો હતો. તેની આવી અધમ અવસ્થા જોઇને દેવતાઓ તેની પાસે આવીને કહેવા લાગ્યા કે, “ તમે દેવોના નૃપતિ છો. તમામ દેવો આપની આજ્ઞાનું પાલન કરવા તૈયાર છે અને તેમ છતાં તમારી આવી હાલત કેમ ? ” પોતાની સ્થિતિનું જેને વિસ્મરણ થઇ ગયું છે એવા

કહ્યું, "હું અહીં જ્યાં છું ત્યાંજ ઘણો સુખી છું. મારે તમારા
ની પરવા નથી. મારી પાસે મારી ભૂંડણ અને મારાં બચ્ચાં છે
થી મને તમારા સ્વર્ગની જરાએ દરકાર નથી." બિચારા દેવતાઓ
આ જવાબ સાંભળીને ચકિતજ થઇ ગયા. શું કરવું તેની તેમને
ન પડી. થોડા દિવસ પછી તેમણે પોતાના મનમાં એક પ્રકારનો
પ કર્યો. તેમણે છાનામાના આવીને તેના એક બચ્ચાને મારી નાખ્યું.
એક પછી એક કરીને તેમણે તેનાં બધાંજ બચ્ચાંઓને મારી
ાં. ત્યાર પછી તેમણે પેલી ભૂંડણને પણ મારી નાખી. આ પ્રમાણે
ના સમગ્ર કુટુંબનો નાશ થએલો જોઇ બિચારો ઇન્દ્ર આર્તપણે
પ કરવા લાગ્યો. પછી દેવતાઓએ ઇન્દ્રના પોતાના ભૂંડના દેહને
નાખ્યો. જ્યારે તે ભૂંડના શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યો અને પોતાને
ભયંકર સ્વપ્ન આવ્યું હતું તેની જ્યારે તેને ખબર પડી, ત્યારે તે
પણ હસી પડયો. તેને થયું કે હું ઇન્દ્ર, દેવોનો શિરોમણિ, છતાં
એવોજ ભ્રમ થઈ ગયો કે હું ભૂંડ છું અને ભૂંડની જિંદગી એજ
ારી જિંદગી છે. અરે! એટલુંજ નહિ પણ હું એમ ચહાતો કે
ં વિશ્વ ભૂંડનું સ્વરૂપ ધારણ કરે તો કેવું સારૂં! વાહ! અહીં
મજા છે! આવીજ રીતે પુરૂષ પણ પ્રકૃતિ સાથે એકમેક થઇ જતાં
ના શુદ્ધ અને અનંત સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. આ પુરૂષ અસ્તિત્વમાં
ામ કહી શકાય નહિ; કારણ કે તે પોતેજ અસ્તિત્વરૂપ છે. તેને
ંપન્ન કહેવાય નહિ; કારણ કે તે જ્ઞાનરૂપજ છે. તેને પ્રેમસંપન્ન
કહેવાય નહિ કારણ કે તે પોતેજ પ્રેમસ્વરૂપ છે. આત્માને અસ્તિ-
ળો, જ્ઞાનવાળો અને પ્રેમસંપન્ન કહેવો એ સંપૂર્ણ ભૂલ છે. પ્રેમ,
અને અસ્તિત્વ એ પુરૂષના ગુણ નથી પણ એ તેનાં સ્વરૂપજ છે.
એ તત્ત્વોનો પ્રકાશ કોઇ વસ્તુ ઉપર પડે છે ત્યારે એ તત્ત્વો એ
ા ગુણ તરીકે કહેવાય છે; પણ પુરૂષના ગુણ તો તે નથીજ. તેઓ
ા મહાન પુરૂષ જેને જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી, જે પોતાનાજ

મહિમાવડે પ્રકાશી રહ્યો છે, તેનું સ્વરૂપજ છે. તેને પોતાના સ્વરૂપનું એટલું બધું ગાઢ વિસ્મરણ થઇ ગયું છે કે તેની પાસે જઇને કહેશો કે, "તું ભૂંડ નથી પણ આત્મા છે," ત્યારે તે આરડવા લાગશે અને તમને કરડવા દોડશે.

માયાના આવરણને લીધે આ જગતરૂપી સ્વપ્નની અંદર આપણી પેલા ઇન્દ્રના જેવીજ દશા થઇ ગઇ છે. જ્યાં ત્યાં રૂદન, દુઃખ અને હાહાકાર ચાલી રહેલાં દેખાય છે. જેમ થોડાક પૈસા ભિખારીઓની વચ્ચે ફેંકવાથી તેઓ પડાપડી અને મારામારી મચાવી દે છે, તેમ આમ પણ કરોડો માનવોની વચમાં થોડાક સુવર્ણના લખોટાઓ ગબડાવવામાં આવે છે અને આખું જગત તેમને પકડી લેવા દોડાદોડી અને પકડા પકડી કરી રહ્યું છે. તમારૂં પોતાનું સ્વરૂપ વિચારો. તમે કોઇ પણ નિયમથી બંધાએલા નથીજ. પ્રકૃતિનાં બંધન તમને કોઇ કાળે લાગુ પડી શકે એમ નથી. યોગવિદ્યા તમને જે કાંઇ શીખવે તે તમે ધીરજ રાખીને શીખી લ્યો. પુરૂષ પ્રકૃતિની સાથે–મન અને જગતની સાથે–મળી જઇને પોતાને કેવી રીતે દુઃખી માની બેઠો છે; એ બધું રહસ્ય યોગવિદ્યા તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દે છે. તે ઉપરાંત યોગીઓ તમને એમ પણ કહે છે કે આ દુઃખમય સંસારને તરી જવાને માટે તેનો અનુભવ કરી લેવો. એ અનુભવ લીધાવિના છૂટકો તો નથીજ; પણ જેટલો તે જલદી લેવાશે તેટલા જલદી છૂટા થઇ જવાશે. આપણે હાથેજ જાળ ગૂંથીને તેમાં આપણે બંધાઇ ગયા છીએ. જાળને બનાવનાર આપણે છીએ, એ જાળમાં આપણે હાથેજ બંધાઇ ગયા છીએ અને તેમાંથી આપણા પુરૂષાર્થવડેજ છૂટા થઇ શકાશે. માટે પતિનો, પત્નીનો, મિત્રોનો તથા બીજા નાના પ્રકારના સંબંધોનો અને વસ્તુસ્થિતિઓનો અનુભવ લઇ લ્યો. જો તમે તમારૂં પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ હમેશાં સ્મરણમાં રાખ્યા કરશો તો તમે આ બધા અનુભવોમાંથી સત્વર અને નિર્વિંઘ્ને પસાર થઇ શકશો. એકબીજા વચ્ચેના આ પ્રેમ અને તેના સંબંધો

પકાલીન છે, એ સત્યનું કદિ પણ વિસ્મરણ થવા ન દેતા. એ બધાની
.ર નીકળી જવું એજ આપણું લક્ષ્ય છે. ભોગ–સુખદુ:ખનો અનુ-
એજ મહાન ગુરૂ છે. ભોગને હમેશાં ભોગરૂપેજ માની લેજો. ક્રમે
એ ભોગો–એ અનુભવોજ આપણને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે કે
બધાએ આપણને તુચ્છ જેવા લાગશે, અને પુરૂષ વિશ્વવ્યાપી વિરાટ્-
પે દેખાવા લાગશે. આખું જગત તેની આગળ પાણીનાં ટીપાં જેવું
બની જશે અને પછી તે તમારી આગળથી આપોઆપજ ઉડી
કારણ કે તેનું વાસ્તવિક રીતે અસ્તિત્વજ નથી. સારાંશ એ કે
દુ:ખના અનુભવો લીધાવિના આપણને ખરા ખોટાનું ભાન થાય
નહિ હોવાથી તે અનુભવો લીધેજ છૂટકો છે; પણ તે ભોગવતી
તે આપણું મૂળ સ્વરૂપ આપણે વિસારવું જોઇએ નહિ.

**विशेषाविशेषलिङ्गमात्राऽलिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ગુણની નીચે જણાવેલી કેટલીક અવસ્થાઓ છે. જેવી
વેશેષ, અવિશેષ, કેવળ ચિન્હરૂપ અને ચિન્હ વિનાની.

**વિવેચન**:—હું અગાઉનાં વ્યાખ્યાનોમાં કહી ગયો છું કે યોગશાસ્ત્ર
ચદર્શનને આધારે રચાએલું છે. આજે પણ સાંખ્યદર્શનમાં જગતની
નો વિષય કેવી રીતે સમજાવ્યો છે,તેનું હું તમને ફરીથી સ્મરણ કરાવી
. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે પ્રકૃતિ એ જગતનું નિમિત્તકારણ તેમજ ઉપા-
કારણ પણ છે.એ પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે.એ ત્રણ ગુણ સત્ત્વ,રજસ્ અને
્ એ નામથી ઓળખાય છે.તમસ્ કેવળ અંધકાર, અજ્ઞાન અને જડસ્વરૂપ
રજસ્ એ ક્રિયા અથવા ગતિસ્વરૂપ છે. સત્ત્વગુણ સ્થિર અને પ્રકાશ
પ છે. સૃષ્ટિની પૂર્વે પ્રકૃતિ જે સ્થિતિમાં હતી તેને સાંખ્યમતવાદીઓ
.ક્ત, અવિશેષ અથવા અવિભક્ત કહે છે. એનો અર્થ એટલોજ છે
પે અવસ્થામાં નામરૂપનો ભેદ હોતો નથી; અને આ ત્રણે ગુણ
ભાવે પડી રહેલા હોય છે. ત્યાર પછી એ સામ્ય અવસ્થાનો ભંગ
, એ ત્રણે ગુણ વિશેષરૂપે જૂદા જૂદા પ્રમાણમાં મિશ્ર થવા લાગે

છે અને તેને પરિણામે જગતની રચના થાય છે. દરેક વ્યક્તિમાં આ ત્રણે ગુણ રહેલા છે. જેની અંદર સત્ત્વગુણનું પ્રાબલ્ય હોય છે તેનામાં જ્ઞાનનો ઉદય થવા લાગે છે. રજોગુણનું પ્રાબલ્ય થવાથી ક્રિયા—શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે અને તમોગુણ વધી પડવાથી આળસ, અજ્ઞાન અને અંધકારનું આવરણ ઘેરાય છે. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિના સર્વથી ઉચ્ચતમ વિકાસ—પ્રકટીકરણને મહત્ અથવા બુદ્ધિતત્ત્વ કહે છે. તે તત્ત્વ સર્વવ્યાપી છે. પ્રત્યેક મનુષ્યની બુદ્ધિ એ સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનો એક અંશ છે. સાંખ્યમનોવિજ્ઞાનમાં મન અને બુદ્ધિની વચ્ચે મોટો પ્રભેદ માનેલો છે. મનનું કાર્ય એટલુંજ છે કે તમામ સંસ્કારોના સમૂહને બુદ્ધિ એટલે વ્યક્તિગત મહત્‌ની આગળ રજૂ કરી દેવા. પછી એ સર્વ ઉપરથી નિશ્ચય કરવાનું કાર્ય બુદ્ધિનું છે. મહત્‌માંથી અહંતત્ત્વ અને અહંતત્ત્વમાંથી સૂક્ષ્મ પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ સૂક્ષ્મ પદાર્થોનું પરસ્પર સંમિશ્રણ થવાથી બાહ્ય સ્થૂળ પદાર્થોની રચના થાય છે, અને એમ કરતાં કરતાં સ્થૂળ જગત ઉભું થાય છે. સાંખ્યદર્શન એવા મતનું પ્રતિપાદન કરે છે કે બુદ્ધિથી માંડીને પત્થર સુધીના તમામ પદાર્થો એકજ મૂળ વસ્તુમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. ફેર માત્ર તેમની વધતી ઓછી સૂક્ષ્મતામાં તથા સ્થૂળતામાંજ છે. એ બધા પદાર્થોમાં સૌથી વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ બુદ્ધિ છે. તેના પછી અહંકાર અને તેના પછી સૂક્ષ્મ પદાર્થો જેમને સાંખ્યદર્શનમાં તન્માત્રા એવું નામ આપેલું છે; તે ઉત્તરોત્તર એકબીજાથી સ્થૂળ છે. એ સૂક્ષ્મ પદાર્થો નજરે જોઇ શકાતા નથી. માત્ર અનુમાનદ્વારાજ તેમનું અસ્તિત્વ જાણી શકાય છે. એ તન્માત્રાઓનું પરસ્પર સંમિશ્રણ થવાથી સ્થૂળ આકૃતિ બંધાય છે અને તેમાંથીજ આખું જગત ઉભું થયું છે. જે બીજાને મુકાબલે સૂક્ષ્મ છે તે કારણ છે અને જે બીજાની અપેક્ષાએ સ્થૂળ છે તે કાર્ય છે. આ પ્રમાણે પદાર્થમાત્રનો આરંભ બુદ્ધિમાંથીજ થયો છે. સૌથી વધારે સૂક્ષ્મ પદાર્થ બુદ્ધિ છે; અને એ બુદ્ધિ ધીમે ધીમે વધારે વધારે સ્થૂળ સ્વરૂપ પકડતી

ને આખરે સ્થૂળ પદાર્થો-જગતરૂપે પરિણામ પામે છે. સાંખ્યમત
ણે પુરુષ પ્રકૃતિથી પર છે. તે લેશમાત્ર પણ જડ કે ભૌતિક પદાર્થ
. બુદ્ધિ, મન, તન્માત્રા અને સ્થૂળ પદાર્થો એમાંના કોઇનું પણ
સાથે સામ્ય નથી. એ તો સર્વ પ્રકારે સર્વથી ભિન્ન છે. એનાં
ણુ પણ સૌથી જૂદાજ પ્રકારનાં છે. આ ઉપરથી સાંખ્યમતવાળા
સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરે છે કે પુરુષ મૃત્યુરહિત-અજર અમર-છે;
ણ કે તે કોઇ પણ પદાર્થના મિશ્રણથી બન્યો નથી. જે મિશ્રણથી
ન્ન થતો નથી તેનો કોઇ દિવસ નાશ પણ થઇ શકતો નથી. એ
અથવા આત્માની સંખ્યા અગણિત છે.

હવે જે સૂત્રનું વિવેચન ચાલે છે તેનું તાત્પર્ય આપણે સમજી
શું. "વિશેષ" શબ્દ આ ઠેકાણે સ્થૂળ પદાર્થોના સંબંધમાં વપ-
છે; ખાસ કરીને જેમનો આપણે ઇન્દ્રિયોવડે અનુભવ કરીએ છીએ
ઠેકાણે વપરાયો છે. "અવિશેષ" એટલે સૂક્ષ્મ પદાર્થો અથવા
ત્રા. આ તન્માત્રાનો અનુભવ સામાન્ય માણસો કરી શકતાં નથી.
જલિ કહે છે કે તમે યોગાભ્યાસ કર્યા જશો તો તમારી અનુભવ-
l એવી સૂક્ષ્મ બની જશે કે તમે આ તન્માત્રાનો પણ અનુભવ
શકશો. તમે સાંભળ્યું હશે કે દરેક માણસની ચોતરફ એક પ્રકારનું
હોય છે. પ્રત્યેક પ્રાણીના શરીરમાંથી ચોક્કસ પ્રકારનું તેજ હમેશાં
પાજ કરે છે. પતંજલિ કહે છે કે એ તેજને માત્ર યોગીઓજ જોઇ
છે. આપણે બધા એ તેજને જોઇ શકતા તો નથી; તોપણ જેમ
માંથી સુગંધરૂપે-અત્યંત સૂક્ષ્મ પરમાણુરૂપે-તન્માત્રા બહાર નીકળ્યા
છે, તેવી રીતે આપણા શરીરમાંથી પણ હમેશાં એક પ્રકારના તેજ
તન્માત્રા બહાર નીકળ્યાજ કરે છે. કોઇના શરીરમાંથી પવિત્ર તો
ના શરીરમાંથી અપવિત્ર-પણ દરરોજ આપણા દરેકના શરીરમાંથી
બંધ સૂક્ષ્મ તન્માત્રાનો પ્રવાહ નીકળ્યોજ જાય છે; અને આપણે
જ્યાં જઇએ છીએ ત્યાં ત્યાં ચારે બાજુએ એ તન્માત્રાવડે બધું સ્થાન

ભરી દઈએ છીએ. મનુષ્યના મનમાં મંદિર અને દેવાલયેાની રચના કરવાની વૃત્તિ સ્ફુરી છે તેનું આજ રહસ્ય છે. ઈશ્વરની ઉપાસના કરવા માટે મંદિર બાંધવાની શી જરૂર છે? જ્યાં પણ કરવું હેાય ત્યાં ઈશ્વરનું ધ્યાનભજન થઇ શકે છે; પરંતુ તેમને સ્વાભાવિક રીતે એમ લાગ્યું કે જે ઠેકાણે બેસીને લેાકેા હમેશાં ઈશ્વરની ભક્તિ કરતા હેાય તે જગ્યા ઘણા મેાટા પ્રમાણમાં પવિત્ર તન્માત્રાથી પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે. લેાકેા ત્યાં દરરેાજ ઈશ્વરેાપાસના કરવા જાય છે અને જેમ જેમ વધારે લેાકેા એ હેતુથી ત્યાં જતા જાય છે, તેમ તેમ એ જગ્યા વધારે પવિત્ર બનતી જાય છે. જે વ્યક્તિના હૃદયમાં સત્ત્વગુણનેા ઉદય થયેા ન હેાય એવેા કેાઇ માણસ ત્યાં જાય, તેાપણ તે સ્થાનની અસર તેના ઉપર થાય છે અને તેના હૃદયમાં સત્ત્વગુણનેા ઉદય થઈ આવે છે. મંદિરેા અને દેવાલયેાને શામાટે પવિત્ર માનવામાં આવે છે તેનું કારણ આ ઉપરથી સમજાઇ જાય છે; પરંતુ આમાં પણ એટલું તેા હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે, સાધુ પુરૂષેાના સમાગમના ઉપરજ એ સ્થાનેાની પવિત્રતાનેા આધાર રહેલેા છે.. પણ એ સંબંધી લેાકેા ભ્રમમાં પડેલા છે. તેએા મૂળ ઉદ્દેશ ભૂલી ગયા છે અને ગાડી આગળ ઘેાડેા ન જોડતાં, ઘેાડાની આગળ કેાઇ અજ્ઞાની માણસ ગાડીને ગેાઠવે તેમ આ મંદિરેાની બાબતમાં લેાકેા મેાટી ભૂલ કરી રહ્યા છે. પ્રથમ તેા કેાઇ પણ સ્થાનને સાધુ પુરૂષેાજ પવિત્ર બનાવે છે અને પછી તે પવિત્રતા બીજા લેાકેાને પવિત્ર કરે છે. જો એ સ્થાનેામાં હમેશાં સામાન્ય માણસેાજ રહેતાં હેાય અથવા અપવિત્ર માણસેાજ જતાં આવતાં હેાય, તેા એ જગ્યાએા પણ બીજી અપવિત્ર જગ્યાએાના જેવીજ બની જાય છે. મંદિર તેના પેાતાના માહાત્મ્યથી નહિ પણ પવિત્ર લેાકેાના સંસર્ગથી પવિત્રતા ધારણ કરે છે. આ તત્ત્વ આપણે હમેશાં ભૂલતા આવ્યા છીએ. આજ કારણને લીધે પ્રબળ સત્ત્વગુણસંપન્ન સંત મહાત્માએા પેાતાની આસપાસ ચારે બાજુએ સત્ત્વગુણનેા પ્રભાવ ફેલાવી દે છે અને તેની અસર

। સંસર્ગમાં આવનાર માણસો ઉપર પડયા વગર રહેતી નથી.
ય એટલી હદ સુધી પવિત્ર થઇ જાય છે કે તેની પવિત્રતા તેના
માંથી વહ્યાજ કરે છે. સાધુઓનું શરીર પવિત્ર બની જાય છે અને
જ્યાં જ્યાં વિચરણ કરે તે બધી જગ્યાઓને પવિત્ર બનાવી દે છે.
હું કવિતાની ભાષામાં કહેતો નથી. આ રૂપક નથી પણ સાધુઓના
માંથી ઝરતી પવિત્રતા એક ઇન્દ્રિયગોચર બાહ્ય વસ્તુના જેટલીજ
અવગમ્ય છે. બીજી વસ્તુઓની માફક તે પણ વાસ્તવિક અસ્તિત્વ
રે છે અને તેના સંસર્ગમાં આવનાર દરેક જણને પવિત્રતા અર્પણ કરે છે.
હવે "કેવળ ચિન્હરૂપ" એ શબ્દનો અર્થ વિચારીએ. એ શબ્દ
દ્ધિ" અથવા મહત્તત્ત્વના અર્થમાં વપરાયો છે. બુદ્ધિ એ મહત્તત્ત્વ
ના પ્રકૃતિનું પહેલુંજ પ્રકટીકરણ છે. એમાંથીજ પછી બીજાં બધાં
કરણો—વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થઇ પ્રકાશમાં આવવા લાગે છે. ગુણની
અવસ્થાને "અલિંગ" અથવા "ચિન્હશૂન્ય" એવું નામ આપ-
આવ્યું છે. આજ બાબતમાં આધુનિક વિજ્ઞાન અને ધર્મશાસ્ત્રની
ભારે મતભેદ ઉભો થયો છે. દરેક ધર્મમાં એક સ્વીકૃત સિદ્ધાંત
માં આવે છે કે આ જગત ચૈતન્યશક્તિદ્વારા પેદા થએલું છે.
ધર્મ આ તત્ત્વનો સ્વીકાર તો કરે છે; છતાં પણ કેટલાક ધર્મમાં
ક દૃષ્ટિએ એ સંબંધી વિશેષ સંગીન વિચાર કરેલો લાગે છે. આથી
। આ વિષયની ચર્ચા કરતાં તેઓ વૈજ્ઞાનિક પરિભાષાનો ઉપયોગ કરે
ઇશ્વર એ આપણા જેવી વ્યક્તિ છે કે નહિ એ પ્રશ્નને બાજુએ
ને માત્ર મનોવિજ્ઞાનની રીતે વિચાર કરતાં પણ ઇશ્વરવાદનું તાત્પર્ય
જણાય છે, કે બુદ્ધિ અથવા મહત્તત્ત્વ એજ આ સૃષ્ટિનો
ી પહેલો પ્રકટ થએલો પદાર્થ છે; અને તેમાંથીજ બીજા બધા
પદાર્થો ઉત્પન્ન થએલા છે; પરંતુ આધુનિક દાર્શનિકો એવો
પ્રાય જાહેર કરે છે કે ચૈતન્યનું પ્રાગટ્ય છેક છેલ્લુંજ થાય છે.
શમાં તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે અચેતન જડ વસ્તુઓ ધીમે

ધીમે ચેતન અથવા જીવરૂપે પરિણામ પામતી જાય છે; અને એ જીવો ઉન્નતિક્રમ પ્રમાણે વિકાસ પામતાં પામતાં અંતે મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરે છે. તેઓ એવું સિદ્ધ કરવા માગે છે કે જગતની બધી વસ્તુઓ ચૈતન્યમાંથી પ્રકટ થાય છે એમ નહિ, પણ ચૈતન્ય પોતેજ સૌથી છેલ્લું પ્રકટ થાય છે. આ રીતે ધર્મ અને વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંત એક બીજાથી પૂરેપૂરા વિરૂધ્ધ છે, તોપણ તે બેઉ સત્ય છે એમ કહી શકાય. એક અનંત વસ્તુઓની શ્રેણી અથવા સાંકળ લ્યો. જેમકે क—ख—क—ख—क ख ઇત્યાદિ. હવે પ્રશ્ન એ છે કે એમાં क પહેલો કે ख પહેલો? જો તમે આ શ્રેણિને क—ख એ રીતે વાંચો તો તમને જરૂર क પહેલો અક્ષર છે એમ લાગ્યા વગર નહિ રહે; પણ કોઇ માણસ ख—क એવા ક્રમમાં વાંચે તો તેને પહેલો અક્ષર ख છે એવુંજ જ્ઞાન થશે. આપણે જે રીતે આ અક્ષરમાળાને ઉકેલીએ તે પ્રમાણે આપણને તેના ક્રમનું જ્ઞાન થાય છે. ચૈતન્યનું અનુલોમ રીતિએ ઘનીકરણ થતાં તે સ્થૂલ પદાર્થોનાં સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને તેજ પાછું વિલોમરીતે ચૈતન્યરૂપ બની જાય છે. આ પ્રમાણે સૃષ્ટિનું ચક્ર ચાલ્યું જાય છે. સાંખ્યવાદીઓ તથા બીજા કેટલાક ધર્મના દાર્શનિકો ચૈતન્યને અગ્ર સ્થાન આપે છે. એથી કરીને એમની દૃષ્ટિએ પ્રથમ ચૈતન્ય અને ત્યાર પછી સ્થૂળ પદાર્થો, એવો આ સાંકળનો ક્રમ દેખાય છે. વૈજ્ઞાનિકો પ્રથમ સ્થૂળ પદાર્થથી આરંભ કરે છે એટલે તેમની નજરમાં પ્રથમ સ્થૂળ અને ત્યાર પછી ચૈતન્ય એવો ક્રમ દેખાય એમાં પણ કાંઇ નવાઇ નથી; પણ જડ અને ચૈતન્ય બેઉ અનંત વસ્તુરૂપી એકજ સાંકળના અંકોડા છે. ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર એ જડ અને ચૈતન્ય બેઉની પાર જઇને પુરૂષ અથવા આત્માસુધી પહોંચી જાય છે. એ આત્મા જ્ઞાનાતીત છે અને જ્ઞાન પોતે પણ તે આત્માદ્વારાજ પ્રાપ્ત થતા તેજસ્વરૂપે છે.

**द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—દ્રષ્ટા કેવળ જ્ઞાનરૂપ અને પવિત્ર છે તોપણ બુદ્ધિ-

( બુદ્ધિમાં પ્રવેશ કરીને ) જુએ છે.

વિવેચનઃ—અહીં પણ સાંખ્યદર્શનનોજ સિદ્ધાન્ત આવે છે.
ણે હમણાં જોઇ ગયા છીએ કે સાંખ્યદર્શનના સિદ્ધાંત પ્રમાણે
ાં ક્ષુદ્ર પદાર્થથી માંડીને ઠેઠ બુદ્ધિસુધીના તમામ પદાર્થોનો પ્રકૃ-
 સમાવેશ થાય છે; પરંતુ પુરુષસમૂહ અર્થાત્ આત્માઓ પ્રકૃતિથી
 છે અને આત્મામાં કોઇ પ્રકારનો ગુણ હોતો નથી. આમ છતાં
ા સુખીદુઃખી થતો જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એ છે કે જળના
ાથી જળમાંનું પ્રતિબિંબ હાલતું દેખાય છે; અથવા જેમ સ્ફટિ-
કટકાની સામે પડેલા લાલ રંગના પુષ્પને લીધે તે સ્ફટિક લાલ
ા દેખાય છે; તેજ પ્રમાણે આપણે પણ જે સુખદુઃખ વગેરેનો
નવ કરીએ છીએ તે કેવળ પ્રતિબિંબમાત્રજ છે. આત્માને એમાંનું
ો હોતું નથી. આત્મા તો પ્રકૃતિથી તદ્દન જુદીજ વસ્તુ છે. સાંખ્ય-
ાદીઓ કહે છે કે, જ્ઞાન એક મિશ્ર પદાર્થ છે. તેની સ્થિતિમાં વૃદ્ધિ,
વગેરે ફેરફારો થયા કરે છે. શરીરની માફક તેનામાં પણ ફેરફારો
ય કરે છે. શરીરના બધા ધર્મ જ્ઞાનમાં પણ જોવામાં આવે છે.
ને નખ સાથે જે પ્રકારનો સંબંધ છે, તેજ પ્રકારનો સંબંધ જ્ઞાનને
 સાથે છે; અલબત્ત, નખ એ શરીરનો એક ભાગ છે; પરંતુ સેંકડો
એ નખને કાપી નાખ્યા છતાં પણ શરીર તો તેવું ને તેવુંજ રહે
ેમ એક પછી એક અનેક શરીર ખરતાં જાય પણ જ્ઞાન તો કલ્પના
ુધી કાયમજ રહે છે. પરંતુ એ જ્ઞાન પણ સૃષ્ટ પદાર્થ છે અને
હોવાથી તે પણ અવિનાશી હોઇ શકે નહિ; કારણકે તેનામાં વૃદ્ધિ,
એવા વિકારો-ફેરફારો જોવામાં આવે છે, અને જે વસ્તુ પરિવર્તન
 હોય તે કદાપિ અવિનાશી હોયજ નહિ. બીજું કે જ્ઞાન એ મિશ્ર
 છે. તે ઉપરથી પણ સમજી શકાય છે કે એના ઉપર-એના કરતાં
શ્રેષ્ઠ વસ્તુ હોવી જોઇએ. સૃષ્ટ પદાર્થ-મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થએલો
 કદિ પણ મુક્ત સ્વરૂપ હોઇ શકે નહિ. જેને પ્રકૃતિની સાથે સંબંધ

છે, જે પ્રકૃતિની અંદરની વસ્તુ છે, તે સદાને માટે બદ્ધ–પરતંત્રજ હોય છે. હવે ત્યારે સર્વથા મુક્ત કોણ? જે વસ્તુ કાર્યકારણના સંબંધથી પર હોય તેજ વાસ્તવમાં મુક્ત હોઇ શકે. તમે કહેશો, તમારી મુક્તિની માન્યતાજ ભ્રમાત્મક છે; તો હું કહીશ કે તમારી બંધનની માન્યતા પણ પૂરેપૂરી ભ્રમાત્મક છે. આપણા જ્ઞાનમાં હમેશાં બે પ્રકારની ભાવનાઓ જોવામાં આવે છે; અને તે બંને એક બીજાને આધારેજ ટકી રહે છે. જો બેમાંની એક ન હોય તો બીજી ટકી શકે નહિ. એ બેમાંની એક ભાવના એ છે કે, આપણે બંધાએલા છીએ; અને બીજી એ છે કે આપણે મુક્ત છીએ. ધારો કે આપણને દિવાલની આરપાર થઇને જવાનું મન થઇ આવ્યું, પણ આપણું માથું દિવાલ સાથે ભટકાયું એટલે આપણે દિવાલથી બંધાએલા છીએ એવું આપણને જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું. પણ તેની સાથે આ વાતનું પણ ભાન આપણને હોય છેજ કે અત્યારે આપણી ગતિ દિવાલથી રોકાએલી છે ખરી; પરંતુ આપણી ઇચ્છાશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિ કાંઇ જતી રહી નથી, અને આપણે ધારીએ તો તેનો ઉપયોગ કરીને એ અંતરાયને ટાળી શકીએ છીએ. દરેક બાબતના સંબંધમાં આવી પરસ્પરવિરૂદ્ધ ભાવનાઓ આપણી આગળ આવીને ઉભી રહે છે. આપણે મુક્ત છીએ એ વાત સ્વીકાર્યા છતાં દરેક પળે આપણે અનુભવીએ છીએ કે, આપણે મુક્ત નથી. જો આ બેમાંથી કોઇ પણ એક ભાવના અસત્ય હોય તો પછી બીજી પણ અસત્ય હોવીજ જોઇએ; કારણ કે બેઉનો આધાર એક બીજાની હયાતી ઉપરજ છે. યોગીઓ કહે છે કે આ બેઉ ભાવનાઓ સાચી છે. બુદ્ધિના પ્રદેશસુધી આપણે બંધાએલા છીએ; પણ આત્મારૂપે આપણે સ્વભાવથીજ મુક્ત છીએ. મનુષ્યનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જે પુરુષ અથવા આત્મા, તે કાર્યકારણની સીમાથી બહારની વસ્તુ છે. એ આત્માનો મુક્ત સ્વભાવજ સ્થૂળ પદાર્થના અનેક પ્રકારના થરમાં થઇને પ્રકાશિત થાય છે; અને બુદ્ધિ મન વગેરે નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપ

કરે છે, પણ એ સર્વમાં થઇને પ્રકાશિત થતું તેજ તો આત્માનું બુદ્ધિમાં પોતાનું કશુંજ ચૈતન્ય નથી. દરેક ઇન્દ્રિયનું મગજની એક એક કેન્દ્ર હોય છે. બધી ઇન્દ્રિયોનું એક સામાન્ય કેન્દ્ર નથી પણ દરેક ઇન્દ્રિયને પોતપોતાનું સ્વતંત્ર કેન્દ્ર હોય છે; ત્યારે શ્ન એ થાય છે કે બધી ઇન્દ્રિયોના અનુભવોનો સમન્વય કરનાર ? એ એકીકરણ જો મગજદ્વારા થતું હોય તો તો નેત્ર, કાન, નાક માટે એકજ કેન્દ્ર હોવું જોઇએ. પરંતુ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક એ છીએ કે, દરેક ઇન્દ્રિયને પોતપોતાનું સ્વતંત્ર કેન્દ્ર છે; અને તેમ પણ લોકો એકી વખતે જોઇ શકે છે અને સાંભળી શકે છે. આ ી સમજાશે કે બુદ્ધિની પાછળ અમુક એક તત્ત્વ હોવુંજ જોઇએ. ા મગજની સાથે કાયમનો સંબંધ છે; પણ એ બુદ્ધિની પાછળ જે રહેલો છે તે એક તત્ત્વસ્વરૂપ છે.જ્યારે જુદા જુદા અનુભવો આત્મા-ાસે પહોંચી જાય છે ત્યારે ત્યાં તેમનું સર્વનું એકીકરણ થાય છે. જુદી ઇન્દ્રિયોના અનુભવો જ્યાં એકઠા થતા હોય એવું એક કેન્દ્ર ાત્મા છે, અને એ આત્મા સ્વાભાવિક રીતેજ મુક્ત છે. એ આત્માનો સ્વભાવજ તમને પળે પળે કહ્યા કરે છે કે તમે મુક્ત છો; પણ ભ્રમમાં પડી જઇને એ મુક્ત સ્વભાવને દરેક પળે બુદ્ધિ અને મનની સેળભેળ કરી દો છો. તમે આત્માનું બુદ્ધિમાં આરોપણ કરી દો ાથીજ તમને એમ સમજાય છે કે તમે મુક્ત નથી. તમે એ મુક્ત વનું શરીરમાં આરોપણ કરો છો ત્યારે પણ તરતજ કુદરત તમને ી ભૂલ બતાવી દે છે અને કહે છે મુક્તતા એ દેહનો ધર્મ નથી. પ્રમાણે ભ્રમને લીધેજ આપણને મુક્તિ અને બંધનના જુદા જુદા અનુભવાય છે. યોગી મુક્તિ અને બંધન બેઉનો વિચાર કરે છે. મુક્ત છે અને કોણ બંધાએલું છે તેનો તે વિવેક કરી લે છે; એટલે ક્ષણે તેનો અજ્ઞાનનો અંધકાર ટળી જાય છે. યોગી જોઇ શકે છે દ્ધિ દેહ વગેરે નહિ પણ એકલો પુરૂષજ મુક્ત છે. તે જ્ઞાન સ્વરૂપ

છે. તે બુદ્ધિની મારફતે સાન્ત ( અંતવાળા ) જ્ઞાનરૂપે પ્રકાશિત થાય છે અને તેજ કારણથી તે બદ્ધ થએલો પ્રતીત થાય છે.

**तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ચિન્મય પુરુષના પ્રયોજન (ભોગ અને મુક્તિને માટેજ) દશ્ય–પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે.

**વિવેચન**:—પ્રકૃતિમાં પોતામાં કશું ચૈતન્ય નથી. જ્યાંસુધી પુરુષ તેની સાથે ઉભેલો હોય છે ત્યાંસુધીજ તે ચૈતન્યયુક્ત દેખાય છે. જેમ ચંદ્રનો પ્રકાશ તેનો પોતાનો નથી પણ સૂર્યનોજ પ્રકાશ તેની મારફતે પ્રતિબિંબિત થાય છે; તેવી રીતે પ્રકૃતિનું ચૈતન્ય પણ આત્મામાંથીજ આવેલું છે. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે આખું જગત પ્રકૃતિનીજ રચના છે; પરંતુ પુરુષને મુક્ત કરવા સિવાય પ્રકૃતિનો બીજો કશો હેતુ રહેલો નથી.

**कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—કૃતાર્થ ( મુક્ત ) પુરૂષને માટે તે નષ્ટ થયા છતાં અન્ય સર્વ પુરૂષોને માટે તેનો નાશ થતો નથી; કારણ કે તેમને માટે તો તે સાધારણ છે.

**વિવેચન**:—પુરૂષને એવું દર્શાવી આપવું કે તે પ્રકૃતિથી અલગ અને સ્વતંત્ર છે; એ એકજ પ્રકૃતિનું લક્ષ્ય છે. અને જ્યારે પુરૂષ એ ભેદ સંપૂર્ણ રીતે સમજી જાય છે ત્યારે પછી તેના ઉપર પ્રકૃતિનું આકર્ષણ રહેતું નથી, પ્રકૃતિ તેને લલચાવી શકતી નથી; પરંતુ એવા મુક્ત પુરૂષને માટેજ એ પ્રમાણે પ્રકૃતિ ઉડી જાય છે, અને બીજા જે કરોડો પુરૂષ આ જ્ઞાન વગરના હોય તેમને માટે તો પ્રકૃતિ પોતાનું કાર્ય કર્યાજ કરવાની.

**स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपो लब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—દશ્ય ( પ્રકૃતિ ) અને તેનો સ્વામી ( પુરૂષ ) એ બેઉની શક્તિઓની ઉપલબ્ધિનો હેતુ સંયોગ છે.

વિવેચનઃ—આ સૂત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે આત્મા પ્રકૃતિની સાથે સંયુક્ત થાય છે ત્યારે એ સંયોગના પરિણામે દ્રષ્ટૃત્વ અને દૃશ્યત્વ એ બેઉ શક્તિઓ પ્રકટ થાય છે. એમ થાય છે ત્યારેજ જગતનો પ્રપંચ નાના પ્રકારના રૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે. આ સંયોગનો હેતુ અજ્ઞાનજ છે. આપણે દરરોજ જોઇએ છીએ કે આપણો અને શરીરનો સંયોગ એજ આપણા સુખદુઃખનું મૂળ કારણ છે. આપણે આ શરીર નથી પણ શરીરથી તદ્દન જુદાજ છીએ, એવું જો આપણને નિશ્ચયપૂર્વક જ્ઞાન થઇ જાય તો પછી ઠંડી ગરમી તથા એવો બીજો શરીરને લગતો કોઇ પણ ખ્યાલ આપણા મનમાં આવી શકેજ નહિ. આ શરીર માત્ર પરમાણુઓનો સમૂહજ છે. મારો દેહ જૂદો, તમારો દેહ જૂદો અને સૂર્યનો દેહ જૂદો એ સર્વ કહેવામાત્રજ છે. આ આખું જગત પદાર્થના એક મહાન્ સમુદ્રતુલ્ય છે. હું, તમે અને સૂર્ય સર્વ તેમાંનાં બિન્દુઓ છીએ. આપણે વિશેષમાં એમ પણ જાણીએ છીએ કે આ પદાર્થોનાં હમેશાં નાના પ્રકારનાં રૂપાન્તર થયાજ કરે છે. આજ જે પદાર્થનું સૂર્યનું અંગ બનેલું છે તેજ પદાર્થ કાલે આપણા શરીરમાં દાખલ થઇને આપણા શરીરનું ઉપાદાન બની જશે.

## तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ સંયોગનું કારણ અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાન છે.

વિવેચનઃ—અજ્ઞાનને વશ થઇનેજ આપણે પોતાના આત્માને શરીરની સાથે જોડાઇ ગએલો માની લીધો છે; અને એવી રીતે આપણેજ આપણે માટે દુઃખનાં દ્વાર ખુલ્લાં કરી દીધાં છે. " હું આ શરીર છું " એવી માન્યતા એ તો ચોકખી ભ્રાન્તિજ છે. એ ભ્રાન્તિને લીધેજ આપણે સુખી છીએ, અથવા દુઃખી છીએ એવી માન્યતામાં–ભ્રમમાં પડતા આવ્યા છીએ. અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થએલા આવા કુસંસ્કારને લીધેજ આપણે શીત, ઉષ્ણ, સુખ, દુઃખ એવી અનેક પ્રકારની લાગણીઓનો ઉપભોગ કરીએ છીએ. આ સંસ્કારને દબાવી દેવાની યોગ્યતા

મેળવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે. આ કાર્ય કેવી રીતે સિદ્ધ કરવું તેનો ઉપાય યોગવિદ્યા બતાવે છે. અમુક પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં માણસનું શરીર દાઝી ઉઠે પણ તેને કશી વેદના થતી નથી, એવું ચોક્કસ પૂરવાર થઇ ચૂક્યું છે; પરંતુ મનની એવી ઉંચા પ્રકારની સ્થિતિ કોઇ કોઇવાર વાવાઝોડાની માફક ચાલી આવે છે અને બીજીજ પળે ચાલી જાય છે. માટે જો યોગવિદ્યાની મદદથી, શાસ્ત્રીય પદ્ધતિએ એ અવસ્થા આપણે સદાને માટે પ્રાપ્ત કરીએ, તો પછી શરીર અને આત્માને આપણે સદાને માટે અલગ કરી શકીએ.

**तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તે અવિદ્યાનો—અજ્ઞાનનો અભાવ થવાથી પુરુષ અને પ્રકૃતિનો સંયોગ નષ્ટ થઇ જાય છે. એને "હાન" અર્થાત્ અજ્ઞાનનો પરિત્યાગ કહે છે અને એજ દૃષ્ટાનું એટલે પુરૂષનું કૈવલ્ય જાણવું.

**વિવેચન**:—યોગશાસ્ત્રના અભિપ્રાય પ્રમાણે અવિદ્યાને લીધેજ પુરૂષ પ્રકૃતિની સાથે તાદાત્મ્ય પામ્યો છે. આમ હોવાથી એ પ્રકૃતિની આપણા ઉપર જે સત્તા જામેલી છે તેમાંથી મુક્ત થવું એજ આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. તમામ ધર્મોનું એજ એક સામાન્ય લક્ષ્ય છે. દરેક આત્મા પોતે અવ્યક્ત બ્રહ્મ છે. બાહ્ય અને આંતરપ્રકૃતિને વશ કરીને પોતાના એ બ્રહ્મભાવને પ્રગટાવવો અનુભવવો એજ મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. કર્મ, ઉપાસના, મનોનિગ્રહ અથવા જ્ઞાન એમાંથી કોઇ પણ એક એક કરતાં વધારે અથવા બધાએ ઉપાયોવડે પોતાના બ્રહ્મભાવને પ્રગટાવવો અને મુક્ત થવું, એજ ધર્મનો મુખ્ય અને આંતરિક ઉદ્દેશ છે. સંપ્રદાયો, કર્મકાંડો, શાસ્ત્રો, મંદિરો, મૂર્તિઓ અને એવાં સઘળાં બાહ્ય સાધનો તથા આચારો, એ બધાં ધર્મનાં ગાણ અંગોજ છે. યોગી તો આત્મ સંયમદ્વારાજ આ પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરવાનો પ્રયત્ન આદરે છે. જ્યાંસુધી આપણે આપણી જાતને પ્રકૃતિની સત્તામાંથી મુક્ત ન કરીએ, ત્યાંસુધી આપણે અવિદ્યાના ગુલામજ છીએ;

અને પ્રકૃતિ જેમ ચલાવે તેમ આપણે ચાલવુંજ પડે છે. યેાગીઓ કહે છે કે જે પેાતાના મનને વશ કરી લે છે, તે બાહ્ય પદાર્થો ઉપર પણ પેાતાની સત્તા બેસાડી દે છે. બાહ્યપ્રકૃતિ કરતાં અંતઃપ્રકૃતિ ઉંચા પ્રકારની હેાવાથી અંતઃપ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવવેા એ બાહ્યપ્રકૃતિને જીતવા કરતાં વધારે કઠિન છે. આથી કરીને જે વ્યક્તિ અંતઃપ્રકૃતિને વશ કરી શકે છે, તેને આખું જગત આપેાઆપ વશ થઇ જાય છે, જગત તેનું દાસ બનીને ઉભું રહે છે. પ્રકૃતિને આ રીતે વશ કરવાનેા ઉપાય રાજયેાગ બતાવી રહ્યેા છે. આપણે બાહ્યજગતમાં કાર્ય કરતી જે જે સત્તાઓ અને શક્તિઓને જોઇએ છીએ, તેના કરતાં પણ વધારે બળવાન શક્તિઓને તાબે કરવાનું કામ યેાગવિદ્યા બતાવે છે. શરીર તેા મનનું બાહ્ય આવરણુજ છે. વાસ્તવમાં શરીર અને મન જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી. શરીર અને મનનેા સંબંધ કાલુ માછલી અને તેની છીપના સંબંધ જેવેા છે. એ બંને એકજ વસ્તુની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ છે. કાલુ માછલીની અંદર રહેલું તત્ત્વ બહારથી નાના પ્રકારની સામગ્રી ગ્રહણ કરીને, તેનાવડે પેાતાની ઉપરની છીપની રચના કરે છે. તેજ પ્રકારે મન નામની એક આંતરિક સૂક્ષ્મ શક્તિ બહારથી સ્થૂળ પદાર્થોનું શેાષણ કરીને તેના વડે શરીરરૂપી બાહ્ય આવરણ તૈયાર કરે છે. આમ હેાવાથી જો આપણે અંતઃસૃષ્ટિને આપણા કાબુમાં લાવી દઇએ, તેા પછી બાહ્યસૃષ્ટિને કાબુમાં લાવવી એ તેા રમત વાત છે. વળી એ બે શક્તિઓ એક બીજાથી જુદી હેાય એવું પણ નથી. અમુક શક્તિઓ ભૌતિક છે અને અમુક શક્તિઓ માનસિક છે એમ પણ નથી. આ દશ્યમાન બાહ્યજગત એ સૂક્ષ્મજગતના સ્થૂળ વિકાસરૂપજ છે; તેમ ભૌતિક શક્તિઓ પણ સૂક્ષ્મ શક્તિઓનું ઘનીકરણ સ્થૂલરૂપજ છે. વાસ્તવિક રીતે એ બેની વચ્ચે કશેા પ્રભેદ નથી.

**विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—મિથ્યાજ્ઞાન તથા વિપરીતજ્ઞાનરહિત જે વિવેકજ્ઞાન,

તેનો અભ્યાસ કરવો એજ અજ્ઞાનનો નાશ કરવાનો ઉપાય છે.

**વિવેચન:**—સત્ શું અને અસત્ શું, તેનો વિવેક પ્રાપ્ત કરવો એ તમામ પ્રકારનાં સાધનોનું વાસ્તવિક લક્ષ્ય છે. પુરુષ પ્રકૃતિથી સ્વતંત્ર છે એ જાણવું જોઇએ. વળી એ પણ ખાસ જાણી લેવું જોઇએ કે પુરુષ જડ પદાર્થ નથી, તે મન પણ નથી તેમ તે પ્રકૃતિ પણ નથી. તે લેશ માત્ર પણ પરિવર્તનશીલ નથી, પરિવર્તન તો હમેશાં એકલી પ્રકૃતિમાંજ થયા કરે છે. સંયોગીકરણ અને પૃથક્કરણની ક્રિયા નિરંતર પ્રકૃતિમાંજ ચાલ્યા કરે છે. નિરંતર અભ્યાસ અને મનન કરવાથી જ્યારે આપણામાં વિવેક જાગ્રત થાય છે એટલે અજ્ઞાન તરતજ દૂર થઇ જાય છે; અને તેમ થયું એટલે પુરુષ પોતાના ખરા સ્વરૂપમાં એટલે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન અને સર્વવ્યાપી સ્વરૂપમાં પ્રકાશવા માંડે છે.

**तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—તેની એટલે જ્ઞાનીની બુદ્ધિની સાત ઉચ્ચતમ શ્રેણિ ( ભૂમિકા અથવા અવસ્થા ) હોય છે.

**વિવેચન:**—એ જ્ઞાનની સાત અવસ્થાઓ છે અને તે અભ્યાસીને એક પછી એક પ્રાપ્ત થતી ચાલે છે. જ્યારથી જ્ઞાન મેળવવાની મનમાં તૃષા જાગે છે ત્યારથી આપણે જ્ઞાનની શોધ કરતા ફરીએ છીએ. મનમાં એમ થયું કે અમુક ઠેકાણે જવાથી જ્ઞાન મળશે તો તરતજ આપણે ત્યાં દોડી જઇએ છીએ; અને એમ કરતાં જો જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ન થઇ તો મનમાં ભારે અસંતોષ જાગે છે, અને બીજે ઠેકાણે જ્ઞાનની શોધમાં દોડયા જઇએ છીએ. સમગ્ર જ્ઞાન આપણા પોતામાંજ રહેલું છે એવો અનુભવ જ્યાંસુધી ન થાય, એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં આપણી જાત અને આપણો પ્રયત્નજ મુખ્ય સાધન છે, એવી જ્યાંસુધી આપણને દૃઢ પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી એ જ્ઞાનની શોધ કરવાના બધા પ્રયત્ન મિથ્યા છે. વિવેકજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાથીજ આપણે તેની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ. એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાનું પહેલું ચિન્હ એ છે કે આપણો

અસંતોષ જતો રહે છે, અને એવી ધારણા થવા લાગે છે કે આપણે જે સત્ય જ્ઞાન મેળવવા માગીએ છીએ તેજ જ્ઞાન સત્ય છે અને એ સિવાય બીજું કાંઇ સત્ય હોઇ શકેજ નહિ. એ પછીની સ્થિતિમાં આપણને સત્યનો સૂર્ય ઉગવા લાગ્યો હોય અને અજ્ઞાનરૂપી રાત્રિ પૂરી થઇ હોય એવો અનુભવ થવા માંડે છે; અને શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક એમાંનો કોઇ પણ વિષય આપણને ક્લેશ આપી શકતો નથી. એ પછીની અવસ્થામાં મનમાં એવી ભાવના થવા લાગે છે કે આપણને વિવેકની પ્રાપ્તિ થઇ ચૂકી છે, હવે આપણે માટે કશું કર્તવ્ય બાકી રહ્યું નથી. ત્યાર પછી ચિત્ત મુક્તઅવસ્થા અનુભવવા લાગે છે. આપણને મનમાં એવો નિશ્ચય થતો જાય છે કે આપણા માર્ગમાંનાં તમામ વિઘ્નોનો નાશ થઇ ગયો છે. જેમ કોઇ પર્વતના શિખર ઉપરથી એકાદ પત્થર નીચેની ખીણમાં ગબડી જાય અને ત્યાંથી તેને પર્વત ઉપર જવાનો સંભવજ ન રહે; એવી રીતે મનની ચંચળતા અને મનનો સંયમ કરવાનું અસામર્થ્ય જતું રહે છે અને ફરીથી કદિ પણ નજરે આવતું નથી. ત્યાર પછી આગળ વધતાં એવી અવસ્થા થાય છે કે વિચાર આવવાની સાથેજ ચિત્ત પોતાના મૂળ કારણમાં લય પામી જાય છે, અને આપણે આપણા મૂળસ્વરૂપમાં સ્થિર થઇએ છીએ. હવે આપણને સમજાય છે કે અત્યારસુધી પણ આપણા સિવાય જગતમાં બીજું કાંઇ હતુંજ નહિ. મન અને શરીરની સાથે આપણો કોઇ પણ પ્રકારનો સંબંધ પ્રથમથીજ હતો નહિ. એઓ આપણી સાથે કદિ જોડાએલાં પણ હતાંજ નહિ. એઓ પોતપોતાનું કામ કર્યે જતાં હતાં અને આપણે અજ્ઞાનને વશ થઇને તેમની સાથે જોડાઇ જતા હતા, તેમાં અહંમમ ભાવ રાખતા હતા. આપણે તો પહેલેથીજ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ હતા. આપણો પોતાનો આત્મા એટલો બધો પવિત્ર અને પૂર્ણ હતો કે આપણને બીજા કશાની આવશ્યકતા હતીજ નહિ. આપણને સુખી કરવાને કશા સાધનની કે કોઇની મદદની જરૂર ન હતી; કારણ કે આપણે

પોતેજ સુખસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ છીએ અને જગતના સર્વ પદાર્થ આપણા જ્ઞાનના પ્રકાશવડેજ પ્રકાશિત થાય છે. આ સ્થિતિએ પહોંચ્યા પછી યોગી એવો સ્થિર અને શાંત બની જાય છે કે તેને કોઇ પણ દુઃખનો સ્પર્શ થઇ શકતો નથી. તે કાંઇ પણ અજ્ઞાનના મોહમાં ફસાતો નથી. દુઃખ તેને વિચલિત કરી શકતું નથી. તે સારી રીતે જાણી લે છે કે હું નિત્યાનંદ સ્વરૂપ છું, નિત્યપૂર્ણ સ્વરૂપ છું અને સર્વ શક્તિમાન છું.

**योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરતાં કરતાં જ્યારે અપવિત્રતાનો નાશ થઇ જાય છે, ત્યારેજ વિવેકખ્યાતિસુધીના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**વિવેચન**:—હવે ખરેખરા સાધનનો વિષય આપણે હાથમાં લઇએ છીએ. અત્યારે જે તમને કહેવામાં આવે છે તે વિષય બીજા બધાને મુકાબલે ઘણોજ ઉંચા પ્રકારનો છે. એ અત્યંત ગહન વિષય છે; પણ એજ આપણો આદર્શ છે. આપણું સર્વનું એક માત્ર લક્ષ્ય તેજ હોવું જોઇએ. એ પ્રાપ્તવ્યને સિદ્ધ કરવામાટે શરીર અને મન બેઉ પૂરેપૂરાં કાબુમાં આવી જવાં જોઇએ, ત્યારેજ એ લક્ષ્યનો નિરંતર અપરોક્ષ અનુભવ થઇ શકે. આપણો આદર્શ અને આપણું લક્ષ્ય શું છે તે આપણે સારી રીતે સમજી ગયા છીએ. હવે તો તેને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનનીજ આવશ્યકતા છે.

**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो ऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગ છે.

**अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ

પાંચ યમ છે.

**વિવેચનઃ**—જેને પૂર્ણ યોગાભ્યાસ કરવો હોય તેણે પોતે પુરુષ અથવા સ્ત્રી છે, એવું સ્થૂલાભિમાન મનમાંથી કહાડી નાખવું જોઇએ. આત્માને કોઇ પણ પ્રકારનું ચિન્હ છેજ નહિ; તો પછી એવું ખોટું અભિમાન ધારણ કરીને શા માટે તેણે પોતાની જાતને અપવિત્ર કરવી જોઇએ ? આવી ભાવનાઓનો શામાટે એક સામટો પરિત્યાગ કરવો જોઇએ તેનું કારણ તમને આગળ ઉપર સમજાઇ જશે. ચોરી કરવી એ જેવું પાપ છે તેવુંજ બીજાઓ પાસેથી દાન ગ્રહણ કરવું એ પણ પાપ છે. જેઓ બીજા પાસેથી દાન ગ્રહણ કરે છે તેમના મન ઉપર દાન આપનારના મનની અસર થાય છે, અને તેથી કરીને દાન લેનારનું અધઃપતન થાય છે. વળી બીજાની પાસેથી દાન લેવાથી સ્વતંત્રતા પણ ગુમાવવી પડે છે. દાન લેનાર એક અર્થમાં દાતાનો ગુલામ જેવો થઇ જાય છે, માટે દાન લેવું એ યોગ્ય નથી.

**एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—આ યમોનો જાતિ, દેશ, કાલ અને સમયના કારણથી ભંગ ન થવા દેતાં સર્વ અવસ્થામાં પાલન કરવા યોગ્ય હોવાથી તે મહાવ્રત કહેવાય છે.

**વિવેચનઃ**—આ બધાં સાધન જેવાં કે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ દરેક સ્ત્રી, પુરુષ અને બાલકને માટે જાતિ, દેશ અને અવસ્થાનો વિચાર કર્યા વગર સર્વદા પાલન કરવા યોગ્ય છે; અને તેથીજ તે “ મહાવ્રત ” એવા નામથી ઓળખાય છે.

**शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—બાહ્ય અને અંતઃશૌચ ( શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા ), સંતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય ( મંત્રજપ અથવા અધ્યાત્મશાસ્ત્રનું મનન ) અને ઈશ્વરોપાસના, એ પાંચ નિયમ છે.

**વિવેચનઃ**—બાહ્યશૌચ એટલે શરીરની શુદ્ધિ. જેનું શરીર અપ-

વિત્ર છે તે માણુસ કદી યોગી થઇ શકે નહિ, પણ બાહ્યશુદ્ધિની સાથે આંતરશુદ્ધિની પણ તેટલીજ જરૂર છે. પૂર્વે જે જે લક્ષણોનું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેમના પાલનથી આંતરશુદ્ધિ થઇ શકે છે. એ તો ખરૂંજ કે બાહ્યશુદ્ધિ કરતાં અંતરની શુદ્ધિ વધારે ઉપકારક છે, પણ બેઉ જરૂરનાં છે; અને અંતરની શુદ્ધિ વિના એકલી બાહ્યશુદ્ધિનું કશું ફળ મળતું નથી.

**वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—યોગમાં વિઘ્ન કરે એવા વિતર્ક મનમાં આવે તો તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવનાવડે તેનો નાશ કરવો.

**વિવેચનઃ**—ઉપર જે યમ નિયમ બતાવવામાં આવ્યા છે તેનું સાધન કરવાનો ઉપાય એ છે કે, જ્યારે જ્યારે એમાં વિઘ્ન કરનારા વિચારો આવે ત્યારે ત્યારે તેથી ઉલટા પ્રકારના વિચાર કરવા. દાખલા તરીકે મનમાં ચોરી કરવાનો વિચાર આવે તો અસ્તેય—અચૌર્યના વિચારથી તેનો નાશ કરવો. દાન લેવાની ઇચ્છા થાય તો અપરિગ્રહના નિશ્ચયથી તેનો બાધ કરવો.

**वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्विका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानंतफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ગયા સૂત્રમાં જે વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવના કરવાનો ઉપદેશ અપાયો છે તેનું વિધાન નીચે પ્રમાણે છે:—

વિર્તક એટલે યોગમાં વિઘ્ન નાખનારી હિંસા વગેરેની ભાવનાઓ લોભ, ક્રોધ અથવા મોહને લીધે કરી હોય, બીજા પાસે કરાવી હોય અથવા બીજા કરતા હોય તેમાં અનુમોદન આપ્યું હોય તે; અલ્પ, મધ્યમ અથવા અધિક પ્રમાણમાં હોય તોપણ તે યોગમાર્ગમાં અંતરાય કરનાર હોઇને, તે અંત વગરના અજ્ઞાન તથા ક્લેશરૂપી ફળોનેજ ઉત્પન્ન

કરે છે; એમ વિચારવું-એવી ભાવના કરવી એજ વિરુદ્ધ ભાવનાને ઉત્પન્ન કરવાનો સરલ ઉપાય છે.

**વિવેચન:**—આપણે પોતે જૂઠું બોલીએ તે પણ પાપ છે; બીજા પાસે જૂઠું બોલાવીએ તે પણ પાપ છે; અને જૂઠું બોલનારને અનુમોદન આપીએ તે પણ પાપ છે. એ જૂઠાણું વધારે હોય, મધ્યમ હોય કે અલ્પ હોય તોપણ તે ખરાબ તો છેજ. પર્વતની એકાંત ગુફામાં બેસીને તમે કોઇ પાપી વિચારને તમારા અંતઃકરણમાં સ્થાન આપો અથવા કોઇના વિષે મનથી માત્ર તિરસ્કાર ભર્યો વિચાર કરો તોપણ તે સંચિત થવાના. અને વખત આવતાં તેની પ્રતિક્રિયા તમારાજ અંતઃકરણ ઉપર થવાની. હમણાં નહિ તો ગમે ત્યારે પણ તે કોઇ પણ પ્રકારના દુઃખના સ્વરૂપમાં તમારા ઉપર પૂરેપૂરા બળથી આઘાત કરવાનાજ. તમે તમારા હૃદયમાં ઈર્ષ્યા અને તિરસ્કારનાજ વિચારોને પોષણ આપ્યા કરશો અને તમારી આસપાસ એવી મલિન ભાવનાઓનેજ પ્રેર્યા કરશો, તો એક દિવસ ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે તે તમારી ઉપર પ્રત્યાઘાત કર્યા વિના રહેશે નહિ. જગતની કોઇ પણ શક્તિથી એનુ નિવારણ થઇ શકશે નહિ. એકવાર તમે તમારી વિચારશક્તિને બહાર પ્રેરી દીધી એટલે તેનો પ્રત્યાઘાત સહન કર્યેજ તમારો છૂટકો છે. જો આ વાત તમે હમેશાં સ્મરણમાં રાખશો તો તમે અશુભ પ્રવૃત્તિ કરતાં અટકશો.

**अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—અંતઃકરણમાં અહિંસાવૃત્તિ દૃઢ થતાંજ તેના આગળ વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે.

**વિવેચન:**—અહિંસાવૃત્તિને પૂરેપૂરી દૃઢ કરવાથી હિંસક સ્વભાવવાળાં પ્રાણીઓ પણ તેની આગળ શાંતભાવ ધારણ કરે છે. આજ કારણથી યોગીની આગળ વાઘ અને ઘેટાનું બચ્ચું ભેગાં ગેલ કરવા લાગે છે, અને એક બીજાની હિંસા કરતાં નથી. તમે પોતે આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરો ત્યારે તમારામાં અહિંસાવૃત્તિ પરિપક્વ થઇ છે એમ સમજવું.

**सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સત્યની દઢતા થવાથી યોગીને પોતાને માટે અથવા બીજાને માટે ક્રિયાવિનાજ ફળ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

**વિવેચનઃ**—જ્યારે સત્યની શક્તિ તમારા અંતઃકરણમાં સારી રીતે દઢ થઇ જાય, જ્યારે સ્વપ્ને પણ તમારા મુખમાંથી અસત્ય વચન ન નીકળે, જ્યારે મન વાણી અને કર્મથી તમે લેશમાત્ર પણ મિથ્યા ભાષણ ન કરો; ત્યારે તમારા મુખમાંથી જે કાંઇ વચન નીકળશે તે સિદ્ધ થયા વિના નહિ રહે. તમે કોઇને કહેશો કે, " તમારૂં કલ્યાણ થાઓ " તો તેજ પળે તેનું કલ્યાણ થઇ જશે. કોઇ માંદા માણસને તમે કહેશો કે, " તું સાજો થઇ જા " તો તેજ પળે તે રોગમુક્ત થઇ જશે.

**अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અસ્તેયવૃત્તિ દઢ થવાથી યોગીની આગળ સર્વ પ્રકારનાં રત્નો આવી પડે છે.

**વિવેચનઃ**—તમે પ્રકૃતિને જેમ જેમ છોડતા જશો તેમ તેમ તે તમારી પાછળ દોડતી આવશે; અને તમે તેના તરફ લેશમાત્ર પણ લક્ષ્ય નહિ આપો તો તે તમારી દાસી બનીને ઉભી રહેશે.

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—બ્રહ્મચર્યની દઢતા થવાથી વીર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**વિવેચનઃ**—બ્રહ્મચર્યવાન વ્યકિતના મગજમાં ઘણીજ બળવાન શક્તિનો સંચય થાય છે અને તેની ઇચ્છાશક્તિ પણ અસાધારણ રીતે બળવાન બની જાય છે. બ્રહ્મચર્ય વગર માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ સંભવતુંજ નથી. જે જે પુરૂષો અસાધારણ બુદ્ધિશક્તિસંપન્ન થઇ ગયા છે તે બધાએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યુંજ હોવું જોઇએ. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર બીજા માણસો ઉપર આશ્ચર્યકારક પ્રભાવ પાડી શકે છે. માનવસમાજના નેતાઓ બધાએ બ્રહ્મચારીઓજ હતા. તેમની શક્તિનું

મૂળ એમાંજ રહેલું હતું, માટે યોગીએ તો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવુંજ જોઈએ.

**अपरिग्रहप्रतिष्ठायां जन्मकथन्तासंबोधः ॥ ३९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—અપરિગ્રહની દઢતા થવાથી યોગીને પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

**વિવેચન**:—જ્યારે યોગી બીજાની પાસેથી કાંઈ પણ લેવુંજ નહિ એવા સંકલ્પનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેનું મન બીજાઓની અસરમાંથી મુક્ત થઈ સ્વતંત્ર તથા શુદ્ધ બને છે, કારણ કે દાન ગ્રહણ કરવાની સાથે દાન આપનારનાં પાપ તેમજ અવગુણની અસરોનો પણ આપો આપજ સ્વીકાર થઈ જાય છે અને મન ઉપર તેનાં એક પછી એક એવાં અનેક આવરણ જામતાં ચાલી મન તેની અંદર રૂંધાઈ જાય છે. પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાથી એ પ્રમાણે થતું અટકે છે અને મન નિર્મળ થઈ જાય છે. આથી જે જે લાભ થાય છે તેમાં પૂર્વજન્મનું સ્મરણ એ મુખ્ય છે. તેમ થવાથી યોગી પોતાના લક્ષ્યમાં દઢ થાય છે; કારણ કે પોતે આ દુનિયામાં અનેકવાર આવ્યો અને અનેકવાર ગયો તે વાત તે સારી રીતે સમજી શકે છે, અને તેથી તે દઢ સંકલ્પ કરે છે કે હવે એ ભવચક્રના ભ્રમણમાં ફરી મારે આવવું નથી અને પ્રકૃતિનો દાસ બનવું નથી.

**शौचप्रतिष्ठायां स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:–જ્યારે બાહ્ય અને અભ્યંતર બેઉ પ્રકારના શૌચ દઢ થઈ જાય છે, ત્યારે યોગીને પોતાના શરીર ઉપર એક પ્રકારની ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજાઓના સંસર્ગની પણ ઈચ્છા થતી નથી.

**વિવેચન**:—જ્યારે બહારની તેમજ અંતરની પવિત્રતા બરાબર રીતે સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે શરીર ઉપર અભાવ પેદા થવા લાગે છે. શરીરને કેવી રીતે સુંદર બનાવવું, સારૂં રાખવું, એ બધા વિચારો ચાલ્યા જાય છે. જેનો ચહેરો લોકો ઘણો સુંદર કહેતા હોય તેનામાં જો કાંઈ જ્ઞાન ન હોય તો તેનો સુંદર ચહેરો યોગીને મન પશુતુલ્ય ભાસે છે અને

લોકો જેને સુંદર ન ગણુતા હોય, તેની અંદર જો સત્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ જોવામાં આવતો હોય તો યોગી તે માણુસના ચહેરામાં સ્વર્ગીય સુન્દરતા જુએ છે. શરીર ઉપરનો મોહ એ મનુષ્ય જીવનના ઉપર મોટામાં મોટી આફત છે. પવિત્રતા બરાબર રીતે દઢ થઇ જાય છે ત્યારે તેની પહેલી નિશાની એ જોવામાં આવે છે કે આપણે શરીર છીએ એ ભાવના ટળી જાય છે.

**सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानिच ४१**

**સૂત્રાર્થ**:—વળી આ પવિત્રતાવડે સત્ત્વશુદ્ધિ, સૌમનસ્ય એટલે મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

**વિવેચન**:—આ પવિત્રતાનું પાલન કરતાં કરતાં સત્ત્વગુણુની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેમ થતાં ચિત્ત પણુ એકાગ્ર અને આનંદી બની રહે છે તમે ધર્મ તરફ પ્રગતિ કરો છો તેનું પહેલું લક્ષણુ એ છે કે તમારામ આનંદની વૃત્તિ સારી પેઠે દઢ થવી જોઇએ. કોઇ માણુસ ગમગીન અને મુંજી જેવો રહેતો હોય તો તે અધર્મનું ચિન્હ સમજવું પણુ ધર્મનુ તો નહિજ. શાન્તિ અને આનંદ એજ સત્વગુણુનાં સ્વભાવસિદ્ધ લક્ષણે છે. સાત્વિક મનુષ્યને બધું એ સુખરૂપજ લાગે છે. આથી કરીને તમાર અંતઃકરણુમાંથી આનંદનાં ઝરણુ ફૂટતાં હોય એવું તમને લાગે ત્યારે તમારે સમજવું કે તમે યોગાભ્યાસમાં ઠીક પ્રગતિ કરી શકયા છો. જે જે કાંઇ કલેશ જેવું છે તે બધું એ તમોગુણુમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે માટે એ કલેશનો જેથી નાશ થાય એવો ઉપાય લેવો જોઇએ. અત્યંત દિલગીરીમાં મોં ચડાવીને બેસવું એ તમોગુણુનું લક્ષણુ છે. સરલ સ્વભાવનો, દઢ અને નિરોગી શરીરવાળો સાહસિક યુવાનજ યોગી થવાને લાયક છે. યોગીને તો દરેક ચીજ સુખજનક દેખાય છે. કોઇ પણ માણુસને જોતાં યોગીને તો આનંદજ થાય છે. ધાર્મિક માણુસનું આજ લક્ષણુ છે. પાપ એજ કલેશનું કારણુ છે; પાપ ન હોય તો કલેશ

ઉત્પન્ન થઇ શકતોજ નથી. તોબરા જેવું મોઢું તમારે શા માટે કરવું જોઇએ? એ કેટલું ભયંકર છે! જો તમારૂં મોં કોઇ દિવસ એવું થાય તો એવે મોંએ બહાર નીકળતાજ નહિ. તમારા મનનો વ્યાધિ બીજાઓમાં ફેલાવવાનો તમને અધિકારજ શો છે? તમારૂં મન એકવાર કાબુમાં આવી જશે એટલે શરીર તો આપોઆપ વશ થઇ જશે; અને તમે એ શરીરયંત્રના દાસત્વમાંથી મુક્ત બની જશો. એ દેહજ તમારો દાસ બની જશે. એ તમને પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ઘસડી જઇ શકશે નહિ, પરંતુ ઊલટો એ તમને મુક્તિમાર્ગ તરફ જવામાં મદદ આપશે.

**संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ॥ ४२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—સંતોષવડે અતિઉત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

**कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥**

સૂત્રાર્થ:—તપવડે અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની શક્તિ જાગ્રત થાય છે.

વિવેચન:—તપશ્ચર્યાને પરિણામે દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ ઇત્યાદિ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

**स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥**

સૂત્રાર્થ:—સ્વાધ્યાયવડે ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

વિવેચન:—જેનું દર્શન કરવાની ઇચ્છા હોય તે દેવતા જેટલો ઉંચી કોટીનો હોય તે પ્રમાણમાં સ્વાધ્યાયની સાધના પણ વધારે કરવી જોઇએ.

**समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ઈશ્વરપ્રણિધાનથી (ઇશ્વરને સર્વસ્વ અર્પણ કરવાથી) સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

વિવેચન:—સર્વ કર્મ અને તેનાં ફળ ઇશ્વરને અર્પણ કરવાથી—એકલા ઇશ્વર ઉપરજ બધું છોડી દેવાથી સંપૂર્ણ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

**स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સ્થિર અને સુખકારક હોય—જે આસનથી લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય—તેનું નામ આસન.

**વિવેચન**:—આ પ્રસંગે હવે આપણે આસનવિષે વિચાર કરીએ. જ્યાંસુધી તમે નિશ્ચલપણે લાંબા વખતસુધી બેસી શકો નહિ, ત્યાંસુધી પ્રાણાયામ તથા બીજી ક્રિયાઓ તમારાથી કદી પણ સિદ્ધ થાય નહિ. આસન સિદ્ધ થયું ત્યારેજ કહેવાય કે તમારે શરીર છે એની પણ તમને ખબર ન રહે. એવું સુખપૂર્વક બેસાય કે શરીરનો વિચાર કરવાનું કારણજ ન રહે. સાધારણ રીતે, એક આસને થોડીવાર પણ બેસવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના વિક્ષેપો થવા લાગે છે; પણ આસનની સિદ્ધિ થતાં તમે એવી સ્થિતિએ પહોંચશો કે તમને દેહના અસ્તિત્વની પણ ખબર નહિ રહે, તથા સુખ કે દુઃખની પણ લાગણી તમને થઇ શકશે નહિ. પાછળથી જ્યારે તમને તમારા શરીરનું ભાન આવશે ત્યારે જાણે તમે ખૂબ આરામ લીધો હોય એમ તમને તમારૂં શરીર હલકું હલકું લાગશે. શરીરને ખરેખરો આરામ આપવો હોય તો આ રીતેજ આપી શકાય છે. આ રીતે શરીરને વશ કરીને તેને તમે આસનમાં સ્થિર રાખી શકશો એટલે તમારો અભ્યાસ પણ દૃઢ થતો ચાલશે; અને જ્યાંસુધી તમે ચલિત થયા કરશો ત્યાંસુધી તમારા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ ચંચળતા રહ્યા કરીને, ચિત્તને પણ એકાગ્ર કરવામાં તમને સફળતા નહિ મળે.

**प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—શરીરમાં એક પ્રકારનો અભિમાનાત્મક ભાવ હોય છે તેને શિથિલ કરી દેવાથી તથા અનંતનું ધ્યાન કરવાથી આસન સ્થિર અને સુખકર બની રહે છે.

**વિવેચન**:—અનંતનું ધ્યાન કરવાથી આસન સ્થિર થઇ શકે છે. અલબત્ત, દ્વંદ્વાતીત અનંતપરબ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું એ ઘણું કઠિન છે,

આરંભમાં અનંત આકાશનું ધ્યાન કરાય તોપણ ચાલે.

**ततो द्वन्द्वाऽनभिघातः ॥ ४८ ॥**

સૂત્રાર્થ:—આ પ્રમાણે આસનની સિદ્ધિ થયા પછી દ્વંદ્વો બાધ શકતાં નથી.

વિવેચન:—દ્વન્દ્વ એટલે શુભ અને અશુભ, શીત અને ઉષ્ણ, પ્રકાશ અંધકાર, સુખ અને દુઃખ ઇત્યાદિ એકબીજાથી વિપરીત સ્વભાવ- પદાર્થોનાં જોડકાં. આસન સિદ્ધ થયા પછી એ દ્વંદ્વ યોગીને ા કરી શકશે નહિ.

**स्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥**

સૂત્રાર્થ:—આસનનો જય કર્યા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ- કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ.

વિવેચન:—આસનનો જય થયા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો ભંગ તેનો નિગ્રહ કરવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવે છે, એટલે હવે ણે પ્રાણાયામનો વિષય વિચારવો ઘટે છે. પ્રાણાયામ એટલે શરી- રહેલી જીવન શક્તિનો સંયમ. જો કે "પ્રાણ" શબ્દનો અર્થ ાસ" કરવામાં આવે છે તે સાચો નથી. પણ પ્રાણ એટલે જગતમાં ા રહેલી તમામ શક્તિઓનો સરવાળો. એ શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં છે, અને એનું સૌથી સ્થૂળ સ્વરૂપજ ફેફસાંની ગતિરૂપે જોવામાં છે. પ્રાણનીજ શક્તિથી એ ગતિની ઉત્પત્તિ થાય છે અને તેનોજ ણે વિજય કરવાનો છે. જો એ પ્રાણને કાબુમાં લાવવો હોય તો આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસનો સંયમ કરતાં શીખવું જોઇએ. પ્રાણનો કરવાની એજ સહેલામાં સહેલી રીત છે.

**ह्याभ्यंतरस्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥**

સૂત્રાર્થ:—બાહ્યવૃત્તિ, અભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ એ ત્રણ ેદે પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. વળી દેશ, કાળ અને સંખ્યા

થકી દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ એવા પણ પ્રાણાયામમાં નાના પ્રકારના ભેદ જોવામાં આવે છે.

**વિવેચન:**—પ્રાણાયામ ત્રણ જાતના થાય છે. (૧) જેમાં શ્વાસને અંદર ખેંચવામાં આવે છે; (૨) જેમાં શ્વાસને બહાર કહાડી નાખવામાં આવે છે; (૩) જેમાં શ્વાસને ફેફસાંની અંદર અથવા બહાર રોકી રાખવામાં આવે છે. વળી એમાં દેશ અને કાળ પ્રમાણે પણ નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. "દેશ" એટલે પ્રાણને શરીરના જે એક ખાસ સ્થાનમાં રોકી રાખવામાં આવે છે તે. "કાળ" એટલે જે અમુક સમય સુધી પ્રાણને રોકી રાખવામાં આવે છે તે. એટલામાટે રેચક, કુંભક વગેરે ક્રિયાઓમાં કેટલો વખત ગાળવો જોઇએ તેનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. "ઉદ્દ્ઘાત" અથવા કુંડલિનીને જાગ્રત કરવી, એ પ્રાણાયામનું ફળ છે.

**बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—શરૂઆતમાં બહારના તેમજ અંદરના વિષયોનો ક્ષેપ–નિરીક્ષણ–જેમાં કરવામાં આવે છે, તેનું નામ ચોથો–કુમ્ભક પ્રાણાયામ છે.

**વિવેચન:**—આ ચોથી જાતનો પ્રાણાયામ છે. એનું કાર્ય પ્રાણને બહાર અથવા અંદર ધારણ કરવાનું છે.

**ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—એ કુમ્ભક સિદ્ધ થવાથી બુદ્ધિના પ્રકાશપર જે આવરણ બંધાએલું હોય છે તે ક્ષીણ થાય છે.

**વિવેચન:**—બુદ્ધિમાં સ્વભાવથીજ જ્ઞાન રહેલું હોય છે; કેમકે તેની ઉત્પત્તિજ સત્ત્વગુણમાંથી થએલી છે. તેના ઉપર રજસ્ અને તમસ્નું એક પ્રકારનું જે આવરણ આવી ગએલું હોય છે; તેનો પ્રાણાયામ દ્વારા ક્ષય થઇ જાય છે.

**धारणासु योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—આવરણ ખસી જવાથી ચિત્તમાં એકાગ્રતા કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

**स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—ઇન્દ્રિયસમૂહ પોતપોતાના વિષયનો પરિત્યાગ કરીને ચિત્તના સ્વરૂપનું અનુસરણ કરે તે સ્થિતિને ઇન્દ્રિયોનો પ્રત્યાહાર કહે છે.

**વિવેચન:**—ઇન્દ્રિયો એ મનની જુદી જુદી અવસ્થાઓજ છે. દાખલા તરીકે હું એક પુસ્તક જોઉં છું. હવે ખરૂં જોતાં પુસ્તકની આકૃતિવાળો કોઇ બાહ્ય પદાર્થ છેજ નહિ. એ આકૃતિ તો કેવળ મનમાંજ રહેલી છે. બહારનો કોઇક પદાર્થ મનમાં રહેલી તે આકૃતિને માત્ર જાગ્રત કરી દે છે; એટલે કે વાસ્તવિક રીતે એ આકૃતિ પુસ્તકની નથી પણ ચિત્તની અવસ્થાજ માત્ર છે. ઇન્દ્રિયોના સંસર્ગમાં જે જે પદાર્થ આવે છે તેની સાથે ઇન્દ્રિયો મિશ્રિત–તન્મય થઇ જાય છે અને તે પદાર્થનો આકાર ધારણ કરી લે છે. જો તમે તમારા મનને આ વિવિધ સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવી શકો તો તમે તેને શાંત સ્થિતિમાં લાવી શકશો. આ સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહે છે.

**ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ વશ થાય છે.

**વિવેચન:**—જ્યારે યોગી ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકાવીને ચિત્તને અનુસરતા એકજ સ્વરૂપમાં તેને જોડી રાખવામાં સંપૂર્ણ વિજય મેળવે છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ કાબુમાં આવી ગણાય છે. આ પ્રમાણે ઇન્દ્રિયો વશ થઇ એટલે પછી શરીરનાં તમામ સ્નાયુઓ અને નાડીઓ યોગીને વશ થઇ રહે છે. એ ઇન્દ્રિયોના બે પ્રકાર છે. (૧) જ્ઞાનેન્દ્રિય (૨) કર્મેન્દ્રિય. કર્મેન્દ્રિયો પોતાને વશ થઇ ગઇ એટલે તમામ કાર્યો અને વિકારો યોગીને વશ થઇ જાય છે; અર્થાત્ આખું

શરીર તેની ઇચ્છાને અધીન થઇ રહે છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયેથીજ યોગી ખેરખરૂં સુખ અનુભવી શકે છે અને યથાર્થમાં કહી શકે છે કે "મારો જન્મ સફળ-સાર્થક થયો." જ્યારે આટલે દરજ્જે ઇન્દ્રિયોપર કાબુ આવી જાય છે, ત્યારેજ શરીરયંત્રની આશ્ચર્યકારક રચનાનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે છે.

# अध्याय ३ जो-विभूतिपाद

હવે યોગસિદ્ધિઓનું જેમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે "વિભૂતિ-પાદ" નામના અધ્યાયનો આરંભ થાય છે.

**देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ચિત્તની પોતાના ધ્યેયસ્થાનમાં સ્થિતિ, તેને ધારણા કહે છે.

**વિવેચન**:—અંદરના અથવા બહારના કોઇ પણ ધ્યેય પદાર્થમાં ચિત્તની સ્થિતિ થવી તેનું નામ ધારણા કહેવાય છે.

**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જ્યારે તે ધારણાના પ્રદેશમાં વૃત્તિ એકાગ્ર-એકતાન થાય; અર્થાત્ તેજ વિષયમાં વૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા માંડે ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે.

**વિવેચન**:—મન પોતાના અમુક ઇષ્ટ વિચારને પ્રાપ્ત થાય અથવા તો પોતે ધારેલા અમુક તાલુસ્થાનમાં અથવા હૃદયસ્થાનમાં સ્થિતિ કરે, અને તે સ્થાનદ્વારાજ જ્ઞાન મેળવવાને શક્તિવાન થાય અને શરીરના બીજા બધા અવયવો વિષયોનું જ્ઞાન ગ્રહણ કરતા અટકી જાય, ત્યારે તે અવસ્થાને ધારણા કહે છે; અને મન એવાને એવી સ્થિતિમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે તે સ્થિતિને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

**तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તે ધ્યાન જ્યારે ઉપર જણાવેલા પોતાના સ્વરૂપથી પણ રહિત જેવું થઇને પોતાના અર્થ–ધ્યેય સ્વરૂપેજ પ્રકાશવા માંડે છે તે સ્થિતિને સમાધિ કહે છે.

**વિવેચન**:—કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સર્વ પ્રકારનાં બાહ્યસ્વરૂપ-રહિત ધ્યાન થવું જોઇએ. દાખલા તરીકે આપણે એક પુસ્તક ઉપર વિચાર કરતા બેઠા છીએ. હવે જ્યારે એ વિચારમાં આપણું મન એટલું બધું એકાગ્ર અને લીન થઇ જાય કે જેથી આપણને તેનું રહસ્ય–અર્થ–ધ્યેય તેનીજ માત્ર પ્રતીતિ થાય; આવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

**त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—આ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, ત્રણે એકજ વસ્તુના સંબંધમાં કરવામાં આવી હોય ત્યારે તે " સંયમ " કહેવાય છે.

**વિવેચન**:—જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનને પોતે ધારેલા પદાર્થ અથવા વિષયમાં જોડી શકે અને તેમાંને તેમાંજ એટલી હદસુધી ટકાવી રાખે, કે જેથી તે પદાર્થનું સ્થૂળ સૂક્ષ્મ અંગનું ભાન જતું રહે અને માત્ર તે પદાર્થના રહસ્ય–તત્ત્વાર્થનીજ પ્રતીતિ રહે ત્યારે મનનો સંયમ થયો કહેવાય છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેનો એકજ પદાર્થ ઉપર ક્રમવાર પ્રયોગ થવો, તેનું નામ સંયમ.

**तज्जयात् प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તે સંયમના ( ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ ત્રણેના ) જયથી પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ થાય છે.

**વિવેચન**:—જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ સંયમને રૂડે પ્રકારે સાધ્ય કરી શકે છે, ત્યારે તમામ પ્રકારની શક્તિઓ તેના કાબુમાં આવી રહે છે. સંયમ એ યોગીનું એક બળવાન હથિયાર છે. જ્ઞાનના વિષય અનંત છે. સ્થૂલ,

સ્થૂલતર, સ્થૂલતમ અને સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ એ રીતે તેના અનેક વર્ગ પડી શકે છે. શરૂઆતમાં સ્થૂલ વસ્તુ ઉપર સંયમ કરવાનેા આરંભ કરવેા. જ્યારે સ્થૂલ વસ્તુનું જ્ઞાન થવા માંડે ત્યારે ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ વસ્તુએા ઉપર પ્રયેાગ કરવા માંડવેા.

**तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—આ સંયમ એક પછી એક ભૂમિકાના ક્રમથીજ કરવેા જોઇએ.

**વિવેચન**:—સંયમના અભ્યાસમાં ઝાઝી ઉતાવળ કરવી નહિ એવી આમાં ચેતવણી આપી છે.

**त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ ७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—યેાગનાં પૂર્વે જે સાધનેા કહ્યાં છે તેના કરતાં આ ત્રણ વિશેષ અંતરંગ છે.

**વિવેચન**:—પ્રથમ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારવિષે કહેવામાં આવ્યું હતું; તે સાધનેા ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિની અપેક્ષાએ બાહ્ય કહેવાય. ધારણા વગેરે ક્રિયાએા સિદ્ધ કર્યાથી મનુષ્ય સર્વજ્ઞ અને સર્વ શક્તિમાન્ થઇ શકે છે; પરંતુ એ કાંઇ મુક્તિ ન કહેવાય. એ ત્રણે ક્રિયાએા સિદ્ધ કરવાથી મન નિર્વિકલ્પ અથવા પરિણામશૂન્ય થઈ શકતું નથી. એ ત્રણે સાધનમાં પારદર્શિતા મેળવ્યા પછી પણ દેહધારણ કરવાનું કારણ બીજ તેા રહીજ જાય છે. જ્યારે એ બીજ, યેાગીએાના શબ્દોમાં કહીએ તેા સંપૂર્ણ રીતે "શેકાઇ" જાય છે, ત્યારેજ તેમાંથી પુનઃ અંકુરિત થવાની શક્તિનેા નાશ થાય છે. સર્વજ્ઞતા અને સર્વ શક્તિમત્તારૂપી યેાગ સિદ્ધિએામાં એ બીજનેા નાશ કરવાની શક્તિ નથી.

**तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ८ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—નિર્બીજ સમાધિની અપેક્ષાએ આ સંયમ પણ બહિ-

રંગ બાહ્ય અંગ-બાહ્ય સાધન ) ગણાય છે.

**વિવેચન**:—ઉપર જણાવેલા કારણથી નિર્બીજ સમાધિની સરખામણીમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ પણ બહિરંગજ કહેવાય. એ સંયમ એ કાંઇ વાસ્તવિક ઉંચામાં ઉંચા પ્રકારની સમાધિ નથી. એ પણ એક પ્રકારની નીચલીજ ભૂમિકા છે. એ ભૂમિકામાં પણ દૃશ્ય જગત જેવું ને તેવુંજ રહે છે, અને સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ એ જગતમાં જ આવી રહેલી છે.

**व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જ્યારે વ્યુત્થાન સંસ્કાર અને નિરોધસંસ્કારનો તિરોભાવ અને પ્રાદુર્ભાવ ( અસ્ત તથા ઉદય ) થાય છે ત્યારે નિરોધની ક્ષણ ( અવસ્થા )વાળા ચિત્તનું નિર્બીજ નિરોધરૂપ પરિણામ થાય છે.

**વિવેચન**:—એનો અર્થ એવો છે કે સમાધિની શરૂઆતની અવસ્થામાં પણ મનની વૃત્તિઓથી નિરોધ તો થાય છેજ; પરંતુ તે સંપૂર્ણરૂપે નથી થતો. વિકારો અથવા સંસ્કારોનો સંપૂર્ણ નિરોધ થઇ શકે તો પછી વિકારનું અસ્તિત્વજ ન રહે. ધારો કે યોગીના મનમાં એક પ્રકારની વૃત્તિનો ઉદય થયો અને તેથી કરીને મન ઇન્દ્રિય તરફ ખેંચાવા લાગ્યું અને યોગીએ તે વૃત્તિનો સંયમ કરવાનો યત્ન કર્યો. આવી સ્થિતિમાં વૃત્તિનો સંયમ કરવાનો પ્રયત્ન તે પણ એક પ્રકારની વૃત્તિજ છે. આપ્રમાણે એક વૃત્તિવડે બીજી વૃત્તિ દબાઇ જવી, એવી સબીજ સવિકલ્પ સમાધિને સર્વ વૃત્તિઓની નિવૃત્તિરૂપ, નિર્બીજ, નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહેવાય નહિ. જે અવસ્થામાં મનની અંદર એક પછી એક તરંગો આવ્યાજ કરતા હોય તેના કરતાં તો એ સમાધ ઉંચાજ પ્રકારની હોઇને સર્વોત્તમ ( અસંપ્રજ્ઞાત ) સમાધિની નજીકનીજ તે સમાધિ ગણાય.

**तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—નિરૂદ્ધ સંસ્કારની વૃદ્ધિ થવાથી તેનો ( ચિત્તનો ) પ્રવાહ ચપળ મટીને પ્રશાંત ( સાત્ત્વિક ) થાય છે.

**વિવેચન**:—દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કર્યા કરવાથી ઉપર કહ્યા મુજબ મન સંયમનાજ સ્વભાવવાળું બની રહી હમેશાં એકાગ્ર ભાવ ધારણ કરે છે.

**सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ११**

**સૂત્રાર્થ**:—સર્વાર્થતા ( અનેક પદાર્થાકારે થયા કરવું) નો ક્ષય અને એકાગ્રતાનો ઉદય, એજ ચિત્તનું સમાધિપરિણામ (સમાધિની દશા) છે.

**વિવેચન**:—મન હમેશાં નાના પ્રકારના વિષયો ગ્રહણ કર્યાજ કરે છે. હમેશાં અનેક વસ્તુઓમાં ભટકયાજ કરે છે; પણ જ્યારે તેને ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે બીજી બધી વસ્તુઓ છોડી દઇને માત્ર એક ધ્યેય વસ્તુ નેજ ગ્રહણ કરે છે. આ પ્રમાણે મન માત્ર એકજ વસ્તુને ગ્રહણ કરે એ અવસ્થાનું નામ સમાધિ છે.

**ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः**

**સૂત્રાર્થ**:—વિક્ષિપ્તપણાનો તિરોભાવ થયા પછી અર્થાત્ ભૂત અને વર્તમાન બંને શાન્ત થએલી અને ઉદય થએલી વૃત્તિઓ, સમાનપ્રત્યયવાળી (સરખા અનુભવવાળી અથવા એકજ ધ્યેયવાળી ) થાય ત્યારે તેને ચિત્તનું એકાગ્રતારૂપ પરિણામ કહે છે; અર્થાત્ મનની એવી સ્થિતિ થાય તેને એકાગ્રતા કહે છે.

**વિવેચન**:—મન એકાગ્ર થયું છે કે નહિ તે શી રીતે જાણવું ? જ્યારે મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે સમયનું જ્ઞાન રહેતું નથી. જેટલે અંશે આપણા મનમાંથી સમયનું ભાન ટળી જાય અને એકાગ્રતા વિશેષ સમય ટકતી ચાલે, તેટલે અંશે મનની એકાગ્રતા વિશેષ થઇ છે એમ સમજવું. સાધારણ રીતે એટલું તો આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે આપણે અમુક પુસ્તકના વાચનમાં અથવા અમુક બાબ-

ચર્ચા કે ગમ્મતમાં ખૂબ તન્મય બની ગયા હોઇએ છીએ, ત્યારે
ામાં કેટલો વખત ગયો તેનું આપણને ભાન થતું નથી. વાચનમાંથી
થયા પછી જ્યારે આપણને ખબર પડે છે કે ઘણો વખત વહી
ત્યારે આપણને નવાઇ પણ લાગે છે. સર્વ કાળો વર્તમાન સમય-
બની રહે છે; માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે જ્યારે ભૂત અને વર્ત-
એઉ એક થઇ રહે, ત્યારે જાણવું કે મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ થઇ.

**एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—એ ( પૂર્વોક્ત ) પ્રતિપાદનવડે ભૂતો અને ઇન્દ્રિયોમાં
લક્ષણ અને અવસ્થારૂપ પરિણામો વ્યાખ્યાત થાય છે.

**વિવેચન**:—એ ( પૂર્વોક્ત ) સૂત્રોવડે મનનાં ધર્મ, લક્ષણ અને
થા એ ત્રણ પ્રકારનાં પરિણામ ( અવસ્થાઓ ) સૂચવાયાં છે. હવે
ા વિષે અધિક વિવેચન થાય છે. મનનું ક્રમશઃ જે વૃત્તિરૂપ
ામ થાય છે, તે મનનું ધર્મરૂપ પરિણામ છે. એ પરિણામને
વર્તમાનકાળમાંજ સ્થિર કરી રાખવાની ગેાગ્યતા તે લક્ષણ
ર કાળરૂપ પરિણામ છે. મન વર્તમાનને વિસારીને ભૂત અવ-
ાં પ્રવેશ કરી શકે તેને અવસ્થાપરિણામ એવું નામ આપેલું છે.
લાં સૂત્રોમાં સમાધિના જે જે પ્રકાર બતાવેલા છે તેમનો ઉદ્દેશ
છે કે, યેાગી ચિત્તનાં પરિણામો ઉપર મરજી મુજબ સંયમ કરી
અધિકાર ચલાવી શકે. એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય તોજ યેાગી પૂર્વ-
સંયમને સિદ્ધ કરી શકે છે.

**शान्तोदिताव्यपदेश्य धर्मानुपाती धर्मी ॥ १४ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—શાંત એટલે ભૂત ઉદિત એટલે વર્તમાન અને અવ્ય-
ા એટલે ભવિષ્ય, એ ત્રણેના ધર્મ–પરિણામ જેનામાં અવસ્થિતિ કરી
હોય તેનું નામ ધર્મી.

**વિવેચન**:—કાળ અને સંસ્કાર જેના ઉપર અસર કરતાં હોય, જે

પદાર્થ સદાય પરિણામ પ્રાપ્ત એટલે રૂપાંતર પામ્યા કરનાર હોય અને વ્યક્તભાવ ધારણ કરતો હોય તેને ધર્મી કહેવામાં આવે છે.

**क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥ १५ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ક્રમોનો ભેદજ પરિણામોના ભેદ ( અનેકતા )નો હેતુ છે.

**परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥ १६ ॥**

સૂત્રાર્થ:—આગળ કહેલાં ત્રણે પ્રકારનાં પરિણામ ઉપર ચિત્તનો સંયમ કરવાથી અતીત અને અનાગતનું ( ભૂત અને ભવિષ્યનું ) જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—આગલા એક સૂત્રમાં સંયમનું જે લક્ષણ આપવામાં આવ્યું છે તેનું વિસ્મરણ થવું જોઇએ નહિ. જ્યારે મન વસ્તુના બાહ્ય ભાગનો પરિત્યાગ કરીને કેવળ તેના આભ્યંતરિક ભાગમાં તન્મય થવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે અને દીર્ઘ અભ્યાસ વડે જ્યારે ક્ષણમાત્રમાંજ એકાગ્ર બનીને તે સ્થિતિમાં સ્થિત થઇ શકે છે. ત્યારેજ સંયમ સંપૂર્ણ સિદ્ધ થએલો ગણાય છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જો કોઇને ભૂત, ભવિષ્ય જાણવાની ઇચ્છા થાય, તો તેને માત્ર સંસ્કારના પરિણામ ઉપર સંયમ કરવાનીજ જરૂર રહે છે. કેટલાક સંસ્કાર વર્તમાન સમયમાં કાર્ય કરી રહ્યા હોય છે, કેટલાકનું કાર્ય પૂરૂં થઇ ચૂકેલું હોય છે અને કેટલાક ભવિષ્યમાં ફળ આપનારા હોય છે. આથી કરીને આ સંસ્કારો ઉપર સંયમ કરવાથી ભૂત અને ભવિષ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

**शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत् प्रविभागसंयमात् सर्व भूतरुत ज्ञानम् ॥ १७ ॥**

સૂત્રાર્થ:—શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન, એ ત્રણે પરસ્પરના અધ્યાસને લીધે એક બીજાની સાથે મિશ્ર થએલાં છે. તેમના ઉપર પૃથક્ પૃથક્ સંયમ કરવાથી સર્વ પ્રાણીઓના શબ્દોનું જ્ઞાન થાય છે.

**વિવેચનઃ**—આ ઠેકાણે " શબ્દ "નો અર્થ બાહ્ય વિષય, જેના મનની અંદર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવો. " અર્થ " એટલે ની અંદરના ભાગમાં પેદા થતું એક પ્રકારનું સૂક્ષ્મ આંદોલન, ઇન્દ્રિયો મારફત બાહ્ય વિષયના સંસ્કાર મનને પહોંચાડે છે તે; અને ાન " એટલે મનની પ્રતિક્રિયા જેના થકી વિષયનો અનુભવ થાય . આ ત્રણેનું મિશ્રણ થવાથી આપણને ઇન્દ્રિયગમ્ય વિષયનું થાય છે. દાખલા તરીકે મેં એક શબ્દ સાંભળ્યો. એમાં પ્રથમ તો પ્રદેશમાં એક પ્રકારનાં આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે; પછી શ્રવણે- દ્વારા મનની અંદર લાગણીનો પ્રવાહ પહોંચાડવામાં આવે છે; અને તેની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે; એટલે મને શબ્દનો અનુભવ થાય અર્થાત્ મને શબ્દનું ભાન થાય છે તે ત્રણ ક્રિયાઓના મિશ્રણરૂપે પ્રથમ આંદોલન, પછી લાગણીનો પ્રવાહ અને ત્યાર પછી પ્રતિ- સાધારણ રીતે એ ત્રણે વ્યાપારને આપણે પૃથક્ કરી શકતા નથી; અભ્યાસ વડે યોગી એ ત્રણેને છૂટા છૂટા પણ અનુભવી શકે છે. ે કોઇ પણ વ્યક્તિ એ ત્રણેને પૃથક્ પૃથક્ અનુભવવાની શક્તિ . કરી લે છે ત્યારે કોઇ પણ શબ્દ ઉપર તે સંયમ કરે એટલે જે સૂચવવાને તે શબ્દ ઉચ્ચારવામાં આવ્યો હોય છે તે અર્થનું તેને થઇ શકે છે. તે શબ્દ મનુષ્યનો હોય અગર પશુપક્ષીનો હોય ણ તે શબ્દને ઉત્પન્ન કરનારના મનનો ભાવાર્થ યોગીને સમ- રહે છે.

## संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥ १८ ॥

**સૂત્રાર્થઃ**—સંયમદ્વારા સંસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી–તેમને જાણી ી પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

**વિવેચનઃ**—આપણે જે કાંઇ અનુભવીએ છીએ તે સર્વ અનુભવો ણા ચિત્તની અંદર તરંગના રૂપમાં ઉદ્ભવીને પછી શમી જાય છે, ણ તેમનો સમૂળગો નાશ તો થતોજ નથી. અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં

તેઓ ચિત્તની અંદર નિવાસ કરી રહે છે. આપણે એ તરંગને ફરીથી તાજા કરી શકીએ છીએ. એ ક્રિયાને સ્મૃતિ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આથી કરીને મનના સઘળા પૂર્વ સંસ્કારો ઉપર જો યોગી સંયમ કરે તો તે પૂર્વના સઘળા જન્મોને જાણી શકે છે.

**प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥ १९ ॥**

સૂત્રાર્થ:—માણુસના શરીર ઉપર જે પ્રસન્નતા વગેરે નિશાનીઓ જણાય છે, તે નિશાનીઓદ્વારા તેના ચિત્ત ઉપર સંયમ કરવાથી તેના મનના ભાવનું જ્ઞાન થઇ શકે છે.

**न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ॥ २० ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—પણ એ પર ચિત્તનું જે અવલંબન છે તેનું જ્ઞાન થઇ શકતું નથી, કારણ કે તે સંયમનો વિષય થઇ શકતું નથી.

**વિવેચન:**—ગયા સૂત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે શરીરના ઉપર સંયમ કરવાથી મનની અંદર શા શા વિચાર ચાલી રહ્યા છે તેનું જ્ઞાન થઇ શકે નહિ. વિચાર જાણવાને માટે તો શરીર ઉપરાંત મનની ઉપર પણ સંયમ કરવો પડે છે.

**कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तंभे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥ २१ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—શરીરના ઉપર સંયમ કરવાથી આકૃતિનો અનુભવ કરનારી શક્તિ સ્તંભિત બની જાય છે; અને નેત્રની પ્રકાશ ગ્રહણ કરવાની શક્તિ સાથેનો એનો સંયોગ તૂટી જવાથી યોગી પુરૂષ લોકોની વચમાં ઉભો હોય છતાં પણ અદૃશ્ય થઇ શકે છે.

**વિવેચન:**—યોગી આ ઓરડામાં ઉભો રહેલો હોય છતાં પણ તે બીજાઓથી અંતર્ધાન થઇ શકે છે. તે ત્યાંનો ત્યાંજ ઉભેલો હોય છે પણ આપણે તેને જોઇ શકતા નથી. આમ બનવાનું કારણ એ છે કે શરીરની આકૃતિને અને શરીરને તે એક બીજાથી પૃથક્ કરી શકે છે. અહિં

તમારે એટલું સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે જ્યારે યેાગી એટલે દરજ્જે પેાતાની એકાગ્રતાની શકિત કેળવે કે જેથી આકૃતિને ધારણ કરવાવાળી વસ્તુથી આકૃતિને જુદી પાડી શકે; ત્યારેજ આવેા ચમત્કાર તેનાથી થઇ શકે છે. એવી આકૃતિવાળેા પદાર્થ અને આકૃતિ એ બેના જુદાપણા ઉપર સંયમ કરવાથી આકૃતિને ધારણ કરનાર વસ્તુની આકૃતિનેા અનુભવ કરવાની શકિતમાં અંતરાય ઉભેા થાય છે, અને તેથી તે શકિત પેાતાનું કાર્ય બજાવી શકતી નથી; કારણ કે આકૃતિ અને આકૃતિવાળા પદાર્થ એ બેના સંયેાગથીજ આપણે આકૃતિનેા અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

**एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ॥ २२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—એ ઉપરથી ( ઉપરેાકત સૂત્રમાં બતાવેલા રૂપને ગુપ્ત કરવાના ઉપાય ઉપરથી ) શબ્દાદિ વિષયેાને પણ બીજાએાથી ગુપ્ત કરવાના ઉપાય પણ સમજી શકાય છે.

**सोपक्रमंनिरुपक्रमश्च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।**

સૂત્રાર્થ:—કર્મ બે પ્રકારનાં છે. એક તત્કાળમાંજ ફળ આપનારાં અને બીજાં અમુક સમય પછી ફળ આપનારાં; એના ઉપર સંયમ કરવાથી અથવા તેા અરિષ્ટેા ( મૃત્યુનાં લક્ષણેા ) ઉપરથી મૃત્યુનું જ્ઞાન થાય છે.

વિવેચન:—પેાતાનાં કર્મ ઉપર–એટલે કે વર્તમાન સમયમાં કાર્ય કરાવી રહેલા તેમજ ભવિષ્યમાં કાર્ય કરાવવાને ખેાટી થઇ રહેલા સંસ્કારેા ઉપર સંયમ કરવાથી, યેાગી પેાતાના શરીરનું અવસાન કયારે થવાનું છે તે વાત જાણી શકે છે. કયે દિવસે, કેટલે વાગ્યે અને કયી મિનિટે તેને પેાતાનું શરીર છેાડવું પડશે તે પણ યેાગી જાણી શકે છે. મૃત્યુની ઘડી પળ પ્રથમથી જાણી લેવાની બાબતને હિંદુએા બહુજ અગત્યની માને છે; કારણ કે ગીતામાં એવેા ઉપદેશ કરેલેા છે કે મનુષ્ય મરતી વખતે જેવા વિચાર કરે છે તેવીજ બીજા જન્મમાં તેની ગતિ થાય છે.

**मैत्र्यादिषु बलानि ॥ २४ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—મૈત્રી આદિ ગુણો ( પ્રથમપાદના ૩૩ મા સૂત્રમાં કહેલ છે તે ) ઉપર સંયમ કરવાથી મૈત્રી આદિ નાના પ્રકારનાં બળો પ્રાપ્ત થાય છે.

**बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ २५ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—હાથી વગેરે પ્રાણીઓના બળ ઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને તેના બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચનઃ—એકવાર સંયમ કરવાની શક્તિ સિદ્ધ થઇ એટલે પછી શરીરબળની ઇચ્છા થાય, તો યોગી હાથીના બળઉપર સંયમ કરીને તેના જેટલું બળ પણ મેળવી શકે છે. વ્યક્તિમાત્રની અંદર અનેક પ્રકારનું અનંત સામર્થ્ય રહેલું છે. તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરવું જ જાણી લેવાની જરૂર છે. એ વાત જે જાણે છે તેને બળનો અભાવ નથી; કેમકે પોતાની અંદર રહેલા પ્રત્યેક પ્રકારના બળને વ્યકત કરવાની ચાવી યોગીએ મેળવી લીધી છે.

**प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२६॥**

વિવેચનઃ—પૂર્વે ( પાદ ૧, સૂત્ર ૩૬ માં ) બતાવેલા મહાજ્યોતિ ઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને અદૃશ્ય સૂક્ષ્મપદાર્થનું તેમજ અતિ દૂર રહેલી વસ્તુનું તથા પર્વત ભૂમિ ઇત્યાદિની ઓથે રહેલી વસ્તુઓનું અને બનતા બનાવોનું દર્શન થઇ શકે છે.

**भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २७ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—સૂર્યના ઉપર સંયમ કરવાથી સમગ્ર ભુવનોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે

**चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२८॥**

સૂત્રાર્થઃ—ચન્દ્રના ઉપર સંયમ કરવાથી તારાગણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

**ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ २९ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ધ્રુવના તારા ઉપર સંયમ કરવાથી તારાઓની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે.

**नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ ३० ॥**

સૂત્રાર્થ:—નાભિચક્રના ઉપર સંયમ કરવાથી શરીરની રચનાનું જ્ઞાન થાય છે.

**कण्ठे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३१ ॥**

સૂત્રાર્થ:—કંઠમાં સંયમ કરવાથી ક્ષુધા અને તૃષાની નિવૃત્તિ થાય છે.

વિવેચન:—અતિશય ક્ષુધાથી પીડાતો માણસ જો કંઠ ઉપર સંયમ કરી શકે તો તેની ક્ષુધાની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે.

**कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—કૂર્મનાડી ( આ નાડી કંઠકૂપથી નીચેના ભાગમાં છે ) ઉપર સંયમ કરવાથી શરીર અને ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે.

**मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३३ ॥**

સૂત્રાર્થ:—મૂર્ધામાં રહેલી જયોતિમાં સંયમ કરવાથી સિદ્ધોનાં દર્શન થાય છે.

વિવેચન:—આ ઠેકાણે "સિદ્ધ" શબ્દ મુકતપુરૂષના અર્થમાં નહિ પણ ભૂતયોનિથી કાંઇક ઉંચા દરજ્જાના પ્રાણીઓ માટે વપરાયો છે. યોગી જ્યારે માથાની ટોચ ઉપર આવેલા બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલી જ્યોતિમાં સંયમ કરે છે ત્યારે આ સિદ્ધોને જોઇ શકે છે.

**प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥ ३४ ॥**

સૂત્રાર્થ:—અથવા પ્રતિભામાં સંયમ કરવાથી સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—જેમને પ્રતિભાશકિત છે એટલે પવિત્રતાના બળથી જેમને સ્વાભાવિક રીતેજ સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે, તેમને સંયમ કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. તેમને તો બધું જ્ઞાન આપો-

આપજ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. મનુષ્યને ઉચ્ચ પ્રતિભાશકિત પ્રાપ્ત થવાથી જે મહાતેજની પ્રાપ્તિ થાય છે; તે તેજ વડે તેની નજર આગળ સર્વ કાંઇ પ્રકટ થઇ જાય છે. કોઇ પણ જાતનો સંયમ કર્યા વગર તેને સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે.

**हृदये चित्तसंवित् ॥ ३५ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—હૃદયમાં સંયમ કરવાથી વૃત્તિસહિત ચિત્તનું જ્ઞાન થાય છે.

**सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषाद्भोगः परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥ ३६ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—પુરૂષ અને સત્ત્વ ( બુદ્ધિ ) જેઓ એક બીજાથી અત્યંત પૃથક્ છે તેમના એકત્વભાનરૂપ જે અવિવેક તેજ ભોગ છે. બુદ્ધિ કે જેનાં કાર્યો પરને માટે છે તે પુરુષથી ભિન્ન પદાર્થ છે. એના ઉપર સંયમ કરવાથી શુદ્ધ પુરૂષનું જ્ઞાન થાય છે.

**ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥३७॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—તેથી ( સ્વાર્થસંયમથી ) પણ યોગીને પ્રાતિભ (પ્રતિભા સંબંધી), શ્રાવણ ( શ્રવણ સંબંધી ), વેદન, આદર્શ, આસ્વાદ અને વાર્તાઓનું ઐશ્વર્ય ઉદ્ભવે છે.

**ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥ ३८ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—તેઓ ( પૂર્વોક્ત પ્રતિભાદિ ઐશ્વર્યો ) વિઘ્નરૂપ છે અને વ્યુત્થાનમાં ( સંસારવ્યવહારમાં ) સિદ્ધિરૂપ છે.

**વિવેચનઃ**—યોગીઓના અભિપ્રાય મુજબ ઉપલાં તેમજ અન્ય તમામ પ્રકારનાં ઐશ્વર્ય અને ભોગ એ સર્વ પુરૂષ અને બુદ્ધિના સંયોગથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે યોગી એ વાત સમજી જઇને "આત્મા અને પ્રકૃતિ એ બેઉ જુદી જુદી વસ્તુઓ છે" એ સત્યના ઉપર સંયમ કરે છે તો તેને પુરુષનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે; એથી વિવેકજ્ઞાનનો ઉદય

ાય છે-અને તેમ થતાં પ્રતિભા આપોઆપજ ખીલી ઉઠે છે. આપણું
ચામાં ઉંચું લક્ષ્ય જે વિશુદ્ધ આત્માનું જ્ઞાન અને મુક્તિ છે તેમાં
મામ ઐશ્વર્યો અને શક્તિઓ વિઘ્નસ્વરૂપ છે. મુક્તિ અને જ્ઞાનના
તામાં એ શક્તિઓ આવી મળે છે; અને યોગી તેમનો પરિત્યાગ કરે
જ મહાસિદ્ધિરૂપ આત્મજ્ઞાન અને મોક્ષને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. જો એ
દ્ધિઓજ મેળવવામાં તે લલચાઇ ગયો તો તો પછી તેનો વિકાસ
ટકી જાય છે.

**न्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः।**

**સુત્રાર્થ**:—બંધનું કારણ શિથિલ થવાથી અને ચિત્તનાં બધાંએ
ચાર સ્થાનોનું એટલે શરીરની નાડીઓનું યથાર્થ જ્ઞાન થવાથી યોગી
રશરીર પ્રવેશ પણ કરી શકે છે.

**વિવેચન**:—યોગી એક શરીરમાં રહેતો હોવા છતાં બીજા કોઇના
તદેહમાં પ્રવેશ કરીને તેને પણ ગતિ આપી શકે છે; અથવા કોઇ
વતા મનુષ્યના દેહમાં પણ પ્રવેશ કરીને તથા તેનાં મન ઇન્દ્રિયોનો
ાવરોધ કરી તેટલા વખતને માટે તે શરીરની મારફતે પોતે પણ કામ
ી શકે છે. પ્રકૃતિ અને પુરૂષનો વિવેક બરાબર પ્રાપ્ત થયા પછીજ
ાગી એ પ્રમાણે કરવા સમર્થ બને છે. જેના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની
ને ઇચ્છા હોય તેના શરીર ઉપર તે સંયમ કરે છે એટલે તરતજ
માં તે પ્રવેશ કરી શકે છે; કારણ કે તેનો આત્મા જેમ સર્વવ્યાપક
તેમ તેનું મન પણ સર્વવ્યાપી મનનોજ એક અંશ છે. સાધારણ
તે મન જો કે શરીરની નાડીઓદ્વારાજ કાર્ય કરી શકે છે, પણ
યારે યોગી નાડીઓનાં બંધનથી પોતાને મુકત કરી દે છે ત્યારે બીજાનાં
રીર મારફતે કામ કરવાની શક્તિ પણ તેને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

**उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसंग उत्क्रान्तिश्च ॥ ४० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ઉદાન વાયુનો સંયમવડે જય કર્યાથી યોગી પાણીમાં
મજ કાદવમાં ડૂબતો નથી અને કાંટા ઉપર પણ ચાલી શકે છે તથા

ઊર્ધ્વગમન પણ કરી શકે છે.

**વિવેચનઃ**—નાસિકાના અગ્ર ભાગથી માંડીને મસ્તક પર્યંત સંચારવાળા વાયુને "ઉદાન" કહે છે અને યોગી જ્યારે તેનો જય કરે છે ત્યારે તેના શરીરનું વજન ઘણું હલકું બની જાય છે. તે પાણીમાં ડૂબી જતો નથી તેમ કાદવમાં ગરી જતો નથી. કાંટા ઉપર તેમજ તલવારની ધારઉપર પણ તે ચાલી શકે છે. વળી અગ્નિની વચમાં પણ તે વગર હરકતે ઉભો રહી શકે છે અને પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે શરીરનો ત્યાગ કરી દે છે.

**समानजयात् प्रज्वलनम् ॥ ४१ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—હૃદયથી નાભિ સુધીના ભાગમાં રહેનારા વાયુને "સમાન" કહે છે અને તેનું કાર્ય અન્નજળના પરિણામરૂપ જે રસ, તેને તેનાં સ્થાનોમાં પહોંચાડવાનું છે. આ સમાનવાયુનો જય સંયમદ્વારા કરવાથી યોગી પ્રદીપ્ત અગ્નિ જેવો દેખાય છે.

**श्रोत्राकाशयोः संबंधसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ॥ ४२ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—કર્ણ અને આકાશ વચ્ચે જે સંબંધ છે તેના ઉપર સંયમ કરવાથી દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

**વિવેચનઃ**—દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પ્રાપ્ત થવાથી યોગી ગમે તેવા ધીમા અવાજથી બોલવામાં આવે તે તેમજ ઘણા માઇલ દૂરની વાતચીત પણ સાંભળી શકે છે.

**कायाकाशयोः संबंधसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—શરીર અને આકાશના સંબંધઉપર ચિત્તનો સંયમ કરવાથી યોગીનું શરીર હલકું ફૂલ જેવું બની જાય છે અને તેથી તે આકાશમાં ગમન કરી શકે છે.

**વિવેચનઃ**—આપણાં સર્વનાં શરીરની બનાવટમાં મુખ્ય સાધન આકાશજ છે. આકાશેજ અમુક પ્રકારની વિકૃતિ પામીને શરીરનું રૂપ

ણુ કરેલું છે. તેથી યેાગી જ્યારે શરીરના ઉપાદાનરૂપ આકાશતત્ત્વ
: સંયમ કરે છે; ત્યારે તેનું શરીર પણ આકાશની પેઠે હલકું બની
. છે અને તેથી તે આકાશ માર્ગે યથેચ્છ ગમન કરી શકે છે.

**हिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥४४॥**

**સૂત્રાર્થ**:—" મહાવિદેહા " નામક બહિરકલ્પિતાવૃત્તિઉપર સંયમ
ાથી પ્રકાશના આવરણનેા ક્ષય થાય છે.

**વિવેચન**:—અજ્ઞાનને વશ થઇને મન એમજ સમજે છે કે હું
ક શરીરમાંજ મારૂં કાર્ય કરૂં છું; પરંતુ વાસ્તવમાં જો એ મન સર્વ
ાકજ હેાય તેા પછી અમુક શરીર કે નાડીઓની સાથે તેણે શામાટે
ાઇ રહેવું ? અને અહંકારથી પણ શામાટે એકજ શરીરમાં બંધાઇ
ું ? યેાગી આ હકીકત સમજી ચૂકેલેા હેાવાથી તેની મરજીમાં આવે
ે જે પણ શરીરમાં ઇચ્છે તે શરીરમાં પેાતાપણાનું આસ્વાદન કરી
છે. શરીરમાં અહંતામમતા આરેાપવાવાળું અજ્ઞાન ટળી જવાથી
ીના મનમાં, જે સર્વથી પરપણાની મહાન પરમભાવના—વૃત્તિ—આંદેા-
-ઉત્પન્ન થાય છે તેને " મહાવિદેહભાવ " કહે છે. આ મહાવિદેહ-
ા ઉપર સંયમ કરી તેને પરિપકવ બનાવવાથી યેાગીનાં સમગ્ર
ાન અંધકારનેા નાશ થઇ ઉત્થાનકાળમાં પણ પ્રત્યેક વસ્તુ અને
ખું વિશ્વ તેને ચૈતન્યમય દેખાય છે.

**:थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥४५॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ભૂતેા ( પંચ મહાભૂત )નાં સ્થૂલ સ્વરૂપ, સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ,
વય અને અર્થવત્વમાં સંયમ કરવાથી ભૂતજય કરી શકાય છે.

**વિવેચન**:—યેાગી સમગ્ર ભૂતસમૂહઉપર સંયમ કરી શકે છે. સ્થૂલ
ાથી આરંભ કરીને ત્યાર તેમની અનેક સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓઉપર
; તે સંયમ કરી શકે છે. બૌદ્ધોનેા એક સંપ્રદાય આ પ્રકારના સંયમ
ર વિશેષ લક્ષ આપે છે. તેઓ પેાતાના હાથમાં કાદવનેા લેાચેા

લઇને તેના ઉપર સંયમ કરવા માંડે છે. એમ કરતાં કરતાં જે સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનો કાદવ બનેલો છે તે તેમને દેખાવા લાગે છે; અને જ્યારે તે એમાંનાં સર્વ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનું જ્ઞાન મેળવી રહે છે એટલે એ તત્ત્વો ઉપર તેનો અધિકાર બેસી જાય છે. બધાંજ તત્ત્વોનું એ પ્રમાણે સમજવું, સારાંશ કે યોગી ઇચ્છે તો સર્વ ભૂતોને સંયમદ્વારા પોતાના અધિકાર નીચે લાવી શકે છે.

**ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥४६॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તેમ થવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ થવા લાગે છે; શરીર સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને શારીરિક ધર્મો અબાધિત થાય છે.

**વિવેચન**:—એનો અર્થ એ છે યોગીને અષ્ટ સિદ્ધિઓનો લાભ થાય છે. તે મરજીમાં આવે તો અણુ જેવડો સૂક્ષ્મ બની શકે છે અને પોતાના શરીરને અત્યંત વિશાળ પણ બનાવી શકે છે. પોતે પૃથ્વીના જેવો ભારે અને વાયુના જેવો હલકો થઇ શકે છે. મરજીમાં આવે તેના ઉપર સ્વામિત્વ ચલાવી તેને તાબે કરી શકે છે. સિંહ પણ બકરીની પેઠે તેના પગ આગળ બેસી રહે છે, અને ભાવના માત્રથીજ તેની સર્વ ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે.

**रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥४७॥**

**સૂત્રાર્થ**:—રૂપ (સૌંદર્ય), લાવણ્ય (કાન્તિ), બળ અને વજ્રના જેવી દૃઢતા, એ શરીરસંપત્તિઓ છે.

**વિવેચન**:—શરીર અભેદ્ય બની જવાથી અગ્નિ પણ તેને ઇજા કરી શકતો નથી. તેને ઇજા કરી શકે એવો જગતમાં એકે પદાર્થ નથી. તે પોતે જ્યાંસુધી ઇચ્છે નહિ ત્યાંસુધી તેનો કોઇ પણ વિનાશ કરી શકતું નથી. કાળને પણ પ્રતિબંધ કરીને યોગી પોતાના શરીરરૂપી વિશ્વમાં નિવાસ કરી રહે છે. વેદમાં લખ્યું છે કે યોગીને રોગ, મૃત્યુ કે ક્લેશ સંભવેજ નહિ.

**ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥४८॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ઇન્દ્રિયોની બાહ્યાભિમુખી ગતિ, તેમાંથી પ્રાપ્ત થતું જ્ઞાન, એ જ્ઞાનથી વિકસિત થતો અહંભાવ, તેનું ત્રિગુણમયત્વ અને ભોગદાતૃત્વ, એના સંયમથી ઇન્દ્રિયોનો જય થાય છે.

* **વિવેચન**:—બાહ્ય પદાર્થનું અવલોકન અથવા અનુભવ કરવા સમયે પ્રથમ ઇન્દ્રિયો પોતાના મનની અંદરના સ્થાનને છોડીને, તે પદાર્થમાં લીન થાય છે; અને પછી બુદ્ધિ અને અસ્મિતા પણ તેને અનુસરે છે. એ સર્વનો જ્યારે યોગી સંયમ કરે છે ત્યારે તે ઇન્દ્રિયોને પોતાના કાબુમાં લાવી શકે છે. એકાદ પુસ્તકનું ઉદાહરણ લ્યો. પ્રથમ તમે તેના ઉપર મનની એકાગ્રતા કરો. પછી એ પુસ્તકની આકૃતિમાં જે પુસ્તકત્વ એટલે પુસ્તક એવું કાંઇક જ્ઞાન રહેલું છે, તેને આકૃતિથી છૂટું પાડીને તેના ઉપર સંયમ કરો અને છેવટે જે અહંભાવવડે એ પુસ્તકનું દર્શન થાય છે તેના ઉપર સંયમ કરો. આવા અનુક્રમપૂર્વકનો અભ્યાસ કરવાથી ઇન્દ્રિયો તમારે તાબે થઇ જશે.

**ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ४९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—તેથી ( ઇન્દ્રિયજયથી ) મનોજવિત્વ—એટલે દેહને પણ મનના જેવો વેગ, વિકરણભાવ—એટલે ઇન્દ્રિયોને દેહ વિના પણ ઇચ્છિત દેશકાલમાં સ્વતંત્રપણે કામ કરવાની શક્તિ; અને પ્રધાન—એટલે તમામ પ્રકૃતિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત થશે.

**વિવેચન**:—જેમ ભૂત એટલે તત્ત્વોનો જય કરવાથી " કાયસંપત્ " નામની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે તેમ ઇન્દ્રિયોનો જય કરવાથી ઉપર કહેલી શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

**सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ५० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—પુરૂષ અને બુદ્ધિના એક બીજાથી જુદાપણાઉપર સંયમ

કરવાથી સર્વ વસ્તુઓનું અધિષ્ઠાતાપણું તથા સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—જ્યારે પ્રકૃતિપર જય મેળવાય અને પુરૂષ અને પ્રકૃતિનો ભેદ બરાબર સમજાઇ જાઇ પુરૂષ અવિનાશી, પવિત્ર અને પુણ્ય સ્વરૂપ છે; એવો દૃઢ અનુભવ થાય ત્યારે યોગીને સર્વનું અધિષ્ઠાતાપણું અને સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે; અર્થાત્ તે યોગી સર્વવ્યાપી અને સર્વનો જ્ઞાતા બની રહે છે.

**तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५१॥**

**સૂત્રાર્થ:**—ઉપર કહેલા સર્વના અધિષ્ઠાતાપણામાં તથા સર્વજ્ઞપણામાં પણ વૈરાગ્ય થવાથી દોષમાત્રનાં બીજનો ક્ષય થઇ જઇ કૈવલ્યપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન:—યોગી જ્યારે તે સર્વ વ્યાપીત્વ અને સર્વજ્ઞત્વની સિદ્ધિઓનો પરિત્યાગ કરે છે. ત્યારેજ તેના સર્વ ભ્રાન્તિસંસ્કારોનો, તમામ આકર્ષણો તથા પ્રલોભનોનો અને દેવતાઓનાં પ્રલોભનોનો સમૂળો ક્ષય થાય છે. સર્વ પ્રકારની અદ્ભુત શક્તિઓ મેળવ્યા પછી યોગી જ્યારે તેમને પણ અંતરાયરૂપ સમજીને તેમનો સર્વનો ત્યાગ કરે છે, ત્યારેજ તે અંતિમ લક્ષ્યબિન્દુસુધી પહોંચી શકે છે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં એ સિદ્ધિઓ પણ એક પ્રકારનો પ્રકૃતિનો વિકાર અથવા સંસ્કારજ છે. માટે સ્વમ કરતાં તેઓ કોઇ રીતે શ્રેષ્ઠ નથી. સર્વશક્તિમાન્પણું એ પણ એક પ્રકારની સ્વપ્નાવસ્થાજ છે; કેમકે એનો આધાર પણ કેવલ મનના ઉપરજ રહેલો છે. જ્યાંસુધી મનનું અસ્તિત્વ રહે છે ત્યાંસુધીજ સર્વશક્તિમાન્પણાની લાગણી અને સંભવ હોઇ શકે છે: પરંતુ આપણું લક્ષ્યસ્થાન મનથી પણ પર છે.

**स्थान्युपनिमंत्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात् ॥५२॥**

**સૂત્રાર્થ:**—સ્થાનપતિઓ વગેરેનાં તેમની સેવા સ્વીકારવાનાં નિમંત્રણાદિમાં આસક્ત થઇ, ભોગોની ઇચ્છા તથા યોગપ્રભાવના અભિમાનમાં

વિવેચન:—યોગીના માર્ગમાં બીજાં પણ કેટલાંક વિઘ્નો રહેલાં છે. શ્વર્યધારી ગૃહસ્થો, રાજાઓ, દેવતાઓ વગેરે યોગીનો આશીર્વાદ, ાભ, વગેરે મેળવવા સારૂ તેને નિમંત્રણ આપી પોતાનાં ખાનપાન ાદિ સ્વીકરાવવામાટે આકર્ષિત કરે છે. વળી કેટલાકો કહે છે તેમ એ દેવતાઓને પસંદ નહિ હોવાથી અને તેઓ કોઇ કોઇ બાબ- માણસો કરતાં પણ અદેખાઇમાં વધી જાય એવા હોવાથી, તથા આપણું દેવપદ બીજો ખુંચવી લે એવી તેમને હમેશ દહેશત રહેતી થી, તેઓ પણ યોગીને ભ્રષ્ટ કરવામાટે બનતો પ્રયત્ન કરે છે. જે યોગી સો તથા દેવો તરફની લાલચોમાં ફસાય છે તે પૂર્ણ સિદ્ધ બનતો તે મરણ પછી દેવ બને છે. વાસ્તવિક રીતે આવો સિદ્ધિઓનો ગ કરનારો યોગી રાજમાર્ગને છોડીને એક બાજુની ગલીમાં વિષયો- ામાં જાય છે; અને તેથી તેને પુનર્જન્મ લેવો પડે છે. જે યોગી ર્વ પ્રલોભનોને જીતવા જેટલું સામર્થ્ય મેળવે છે અને જે સીધો ના લક્ષ્યબિન્દુ તરફજ ચાલ્યો જાય છે, તેજ સદાને માટે મુક્ત શકે છે.

**क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ક્ષણ અને તેના પૂર્વાપર ક્રમઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને જન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—ગૃહસ્થો, દેવતા, સ્વર્ગ અને સિદ્ધિઓનાં આકર્ષણોમાંથી જવાનો ઇલાજ શું ? વિવેક, અર્થાત સત્ શું અને અસત્ શું વિચાર રહ્યા કરે તોજ એ સર્વ વિઘ્નોથી બચી શકાય. એ વિવેક. દૃઢ થવા પામે તેટલાજ માટે ઉપરોક્ત સંયમ બતાવેલો છે કે ા એક અંશ ઉપર સંયમ કરવો.

**जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ५४**

સૂત્રાર્થ:—જાતિ, લક્ષણ અને દેશવડે જે વસ્તુઓનો ભેદ કળી ા નથી તે પણ ઉપર કહેલા સંયમવડે સમજી શકાય છે.

વિવેચનઃ—આપણે જે જે દુઃખો ભોગવી રહ્યા છીએ તે સર્વની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનમાંથી એટલે કે સત્ય અને અસત્યના વિવેકના અભાવમાંથી થાય છે. આપણે અશુભ વસ્તુને શુભ અને સ્વપ્નતુલ્ય મિથ્યા વસ્તુને સત્ય માની બેઠા છીએ. આત્મા એ એકલોજ સત્ય પદાર્થ છે; તેનું આપણને વિસ્મરણ થઇ ગયું છે. શરીર સ્વપ્નતુલ્ય મિથ્યા છે; તોપણ જાણે આપણું સત્ય સ્વરૂપ શરીરજ હોય એમ સમજી બેઠા છીએ. આ અવિવેકજ આપણાં તમામ દુઃખોનું મૂળ કારણ છે. એ અવિવેકની ઉત્પત્તિ અવિદ્યામાંથી થાય છે. વિવેકનો જેમ જેમ ઉદય થવા લાગે છે તેમ તેમ આપણામાં એક પ્રકારનું અદ્ભુત બળ આવતું જાય છે. એ બળ આપણામાં સારી પેઠે આવી શક્યું હોય તોજ આપણે આ શરીર, સ્વર્ગ અને દેવો વગેરેની ભ્રમમૂલક કલ્પનાઓને ભેદીને પ્રાપ્તવ્યના સીધે સીધા પંથમાં આગળ વધી શકીએ છીએ. આપણે જૂદા જૂદા પદાર્થોને એક બીજાથકી જાતિ, ચિન્હ અને સ્થાનભેદથી જૂદા પાડીએ છીએ તેથી કરીને જ આ અજ્ઞાન ઉત્પન્ન થએલું છે. એક ગાયનું ઉદાહરણ લઇએ. ગાયનો કૂતરાથી જે ભેદ આપણે માનીએ છીએ તે જાતિગત ભેદ છે. જો બંને ગાયોજ હોય તો તેમને આપણે તેમનાં શરીરનાં ચિન્હ ઉપરથી જુદી પાડી શકીએ છીએ. વળી જ્યારે એ વસ્તુઓ બધી રીતે એક બીજાને બરાબર મળતી આવતી હોય તો સ્થાનના ભેદ ઉપરથી આપણે તેમને પૃથક્ સમજી શકીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે પદાર્થો એક બીજા સાથે એવા ભેળસેળ થઇ ગયા હોય કે ઉપર બતાવેલા ત્રણમાંથી એકે ઉપાયવડે તેમનું જુદાપણું નજ થઇ શકે ત્યારે ઉપર જણાવેલી સાધનાથી પ્રાપ્ત થતા વિવેકવડે આપણે તેમનું પાર્થક્ય સમજી શકીએ. પુરુષ પવિત્ર અને પરિપૂર્ણ છે, અને જગતમાં કોઇ પણ અમિશ્ર–શુદ્ધ પદાર્થ હોય તો તે એકલોજ છે. એજ સત્યના ઉપર યોગવિદ્યાનું સર્વ તત્ત્વજ્ઞાન રચાએલું છે. શરીર અને મન એક બીજા સાથે મિશ્ર થયેલાં છે; પણ આપણે તો આપણા સત્ય સ્વરૂપને

પણ તેમનામાં ભેળવી દઇએ છીએ. આવી રીતની જે વિવેકની વિસ્મૃતિ એજ આપણું મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે અને ભૂલ છે. જ્યારે એ અજ્ઞાન–અવિવેક દૂર થઇને વિવેકશક્તિ પૂરેપૂરી પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારેજ મનુષ્ય સમજી શકે છે કે જગતના સર્વ ભૌતિક તેમજ માનસિક ( દશ્ય તથા અદશ્ય ) પદાર્થ મિશ્રપદાર્થ છે અને તેથી કરીને તેઓ આત્મા હોઇ શકે નહિ.

**तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સંસાર સાગરથી તારનારૂં અને સર્વ વસ્તુઓને સર્વ પ્રકારથી તથા કાંઇ પણ ક્રમવિના એકી વખતે વિષય કરનારૂં જ્ઞાન વિવેકજન્ય જ્ઞાન કહેવાય છે.

**વિવેચન**:—તારક એટલે સંસારમાંથી તારણ કરનારૂં–જન્મમરણમાંથી ઉગારી લેનારૂં–જ્ઞાન. સમસ્ત પ્રકૃતિ તથા તેની સર્વ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓ આ તારક જ્ઞાનની અંદર સમાઇ જાય છે. એ જ્ઞાનનો પૂર્વાપર એવો ક્રમ નથી. એ તો તમામ વસ્તુઓને તથા તેમની જૂદી જૂદી અવસ્થાઓને એકજ દષ્ટિપાતથી ગ્રહણ કરી લે છે.

**सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ॥ ५६ ॥**

**સૂત્રાર્થ**—સત્વ અને પુરુષ, એઉની સમાન શુદ્ધિ થયાથી કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**વિવેચન**:—કૈવલ્ય એજ આપણું લક્ષ્ય છે. યોગી એ લક્ષ્યને પહોંચી જતાં અનુભવે છે કે પ્રથમથીજ પોતે પરિપૂર્ણ અલિપ્ત–મુક્ત–કૈવલ્ય રૂપ છે; અને તેને પૂર્ણ કરવામાટે પ્રકૃતિનું કે બીજી કોઇ વસ્તુનું પ્રયોજન નથી. જ્યારે શુદ્ધિ અને અશુદ્ધિ એઉનાથી મિશ્રિત થએલું સત્વ મન, આત્માના જેવું શુદ્ધ અને વૃત્તિરહિત બની જાય છે, ત્યારેજ તે નિર્ગુણ અવસ્થાને પામે છે–આત્માના પ્રતિબિંબને ઝીલી શકે છે.

# अध्याय ४ थो—कैवल्यपाद

**जन्मौषधिमंत्रतपः समाधिजाः सिद्धयः ॥ १ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—સિદ્ધિઓ જન્મથી, મંત્રથી, તપથી અને સમાધિથી ઉત્પન્ન થાય છે.

**વિવેચન**:—કોઇ કોઇવાર પૂર્વ જન્મોમાં સિદ્ધ કરેલું સામર્થ્ય લઇને અવતરેલાં મનુષ્ય પણ જોવામાં આવે છે. માત્ર ગત જન્મોના પુરૂષાર્થનું ફળ ભોગવવાને અથવા તો અપૂર્ણ રહેલું કર્તવ્ય પૂર્ણ કરવામાટેજ તેમણે જન્મ લીધો હોય છે. સાંખ્યદર્શનના પિતા સ્વરૂપ કપિલમુનિ વિષે કહેવાય છે કે તેઓ જન્મથીજ સિદ્ધ પુરૂષ હતા. યોગીઓ કહે છે કે રસાયનવિદ્યાથી એટલે કે અમુક ઔષધિઓના અમુક પ્રકારના સેવનથી પણ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો જન્મ રસાયનવિદ્યા તેમજ કીમિયામાંથી થયો છે એ વાત તો તમે સૌ જાણોછોજ. સ્પર્શમણિ અને સંજીવની અમૃત અથવા આબે-હયાતની શોધ મનુષ્યો કરતાજ આવ્યા છે. ભારતવર્ષમાં પણ રસાયન વિદ્યાની શોધ કરનારા પંડિતોનો એક સંપ્રદાય હતો; અને તેના અનુયાયીઓ 'રાસાયન' નામથી ઓળખાતા હતા. તેમનો અભિપ્રાય એવો હતો કે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા, જ્ઞાન, આધ્યાત્મિકતા, ધર્મ એ સર્વ વસ્તુઓ સાચી અને ઉત્તમ તો છે, પણ તેમને પ્રાપ્ત કરવાને માત્ર શરીરજ સાધન છે. જો અધવચ શરીરનું પતન થઇ જાય તો અંતિમ લક્ષ્યબિન્દુને પહોંચવામાટે લાંબા સમયસુધી ખોટી થવું પડે. દાખલા તરીકે અમુક મનુષ્યને યોગાભ્યાસ કરવાની એટલે કે આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય, પણ તેમાં પૂર્ણતા મેળવવા પહેલાંજ તેનું મરણ થાય તો તેને બીજો દેહ ધારણ કરીને સાધના કરવી પડે; અને આ પ્રમાણે વારંવાર જન્મ ગ્રહણ કરવામાં અને દેહત્યાગ કરવામાં

નો ઘણો સમય બરબાદ થાય; માટે જો કોઇ પણ ઉપાયે શરીરને ,દઢ અવસ્થામાં લાંબો વખત ટકાવી શકાય તો એવાં જન્મમરણમાં ડયા વિનાજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને માટે ઘણો સમય મેળવી શકાય. ાટલામાટે ઉપર કહેલા રાસાયનિકો કહે છે કે સૌથી પહેલાં શરીરને ળવાન બનાવો. તેઓ તો એટલે સુધી કહેવાની હિંમત કરે છે કે નુષ્ય અમર પણ થઇ શકે છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે જો નજ શરીરને ઘડનારૂં છે અને દરેક જણનું મન અનંત શક્તિસમુ- ની એક નાની પ્રણાલીજ છે, એ વાત સાચી હોય તો દરેક મન હારના અનંત શક્તિભંડારમાંથી ઇચ્છે તેટલી શક્તિ ખેંચી શકે; ને જો તેમજ હોય તો આપણે આપણા દેહને અનંતકાળ પર્યન્ત ામાટે ટકાવી ન શકીએ ? હવે પછીના જન્મોમાં આપણે જે જે દેહ રણ કરીશું તે સર્વની રચના પણ આપણેજ કરી લેવાની છે; અને મજ છે તો પછી આ શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યા વગર આને આજ કમાં નવા દેહની રચના આપણે શામાટે કરી ન લેવી ? તેમના આ સદ્ધાંતમાં કશુંજ અસત્ય જેવું નથી. મરણ પછી આપણું અસ્તિત્વ હે છે અને આપણાં નવાં શરીર આપણે જાતેજ બનાવી લઇએ છીએ, ે વાત જો સત્ય હોય તો પછી એક શરીરનો સંપૂર્ણ નાશ ન થવા તાં તેમાં ને તેમાંજ પરિવર્તન કર્યાં કરીને આને આ દેહને પણ અનંત- ળ પર્યન્ત શામાટે ટકાવી ન શકાય ? રાસાયનિકોનો તો એટલે સુધી શ્વાસ છે કે પારો અને ગંધક એ બેઉની અંદર અદ્ભુત શક્તિ રહેલી . એ દ્રવ્યોની અમુક પદ્ધતિએ ઔષધિ તૈયાર કરવામાં આવે તો તેના વનથી મનુષ્ય પોતાના શરીરને મરજીમાં આવે તેટલો વખત ટકાવી કે. કેટલાક તો એટલે સુધી માને છે કે અમુક ઔષધિઓમાં આકાશ મન કરાવવાની શક્તિ પણ રહેલી છે. વર્તમાન સમયની કેટલીક ાશ્ચર્યકારક ઔષધિઓ–ખાસ કરીને ધાતુઓના મારણમાંથી બનાવેલી વાઓ–આપણને એ રાસાયનિકોદ્વારાજ પ્રાપ્ત થએલી છે. કેટલાક

યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે અમારા મુખ્ય *મુખ્ય ગુરુઓ હજી પણ તેમના પ્રાચીન શરીરમાંજ વિદ્યમાન છે. યોગશાસ્ત્રના સંબંધમાં જેમનું પ્રમાણુ સર્વમાન્ય છે તે ભગવાન પતંજલિ પણુ આ વાતનો અસ્વીકાર કરતા નથી.

**મંત્રશક્તિ:**—'મંત્ર' એવા નામથી ઓળખાતા કેટલાક એવા પવિત્ર શબ્દો છે કે બતાવેલા વિધિપ્રમાણે તેમનું ઉચ્ચારણુ કરવામાં આવે તો તેમનાદ્વારા આશ્ચર્યકારક શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આપણે હમેશાં એવી અનેક અદ્દ્ભુત ઘટનાઓની પરંપરા વચ્ચે જીવન ગાળીએ છીએ કે તેમના વિષે કશો વિચાર કરતા નથી અને તેમને રોજના સામાન્ય બનાવોમાં ગણી કહાડીએ છીએ. મનુષ્યની, શબ્દની અને મનની શક્તિઓની સીમાજ નથી.

**તપશ્ચર્યા:**—તમે જાણો છો કે દરેક ધર્મની અંદર તપશ્ચર્યા અને સંન્યાસનો ઉપદેશ આપેલો છે. ધર્મના તમામ અંગોની સાધનામાં હિંદુ લોકો સૌના કરતાં ઘણુા આગળ વધી ગએલા છે. એક હાથ આખી જિંદગીસુધી ઉંચોને ઉંચો રાખી તેને સૂકો લાકડા જેવો બનાવી મૂકનારા અનેક સાધુઓ તેમનામાં જોવામાં આવે છે. અનેક સાધુઓ તો દિવસરાત્રિ ઉભાને ઉભાજ રહે છે; આખરે તેમના પગ સૂજી જાય છે; અને તેઓ કદાચ જીવતા રહે તોપણુ તેમના પગ એવા તો અકડાઈ જાય છે કે પછી તેમનાથી તે પગને જરા પણુ વાળી શકાતા નથી અને જીવતાંસુધી તેમને ઉભાને ઉભાજ રહેવું પડે છે. ઉંચો હાથ રાખનાર એક સાધુને હું મળ્યો હતો. મેં તેને પૂછ્યું હતું કે તમે હાથને પહેલવહેલો ઉંચો રાખવા માંડયો ત્યારે તમને શું થતું હતું? તેણે કહ્યું કે શરૂઆતમાં તો મને એટલું બધું દુઃખ થતું કે નદીમાં ડૂબકી મારીને બેસી રહેવું પડતું; ત્યારેજ થોડીવાર દુઃખ ઓછું થતું. પરંતુ એક મહિનો વિત્યા પછી ઝાઝું દર્દ થયું નથી. આવાં કઠિન સાધનોવડે

* મત્સ્યેન્દ્ર, ગોરખ, કંથડનાથ વગેરે.

પણ અમુક સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**સૂત્રાર્થ**:—સમાધિ એજ ખરેખરો યોગ છે. યોગશાસ્ત્રનો એજ મુખ્ય વિષય છે અને એજ ખરેખરૂં સાધન છે. હમણાં જે જે સાધનો ગણાવી ગયા તે બધાં એના આગળ ગૌણ છે; કેમકે તેઓ પરમપદની પ્રાપ્તિ કરાવી શકતાં નથી. માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિષયમાં જે કાંઇ પ્રાપ્તવ્ય છે તે સમાધિવડેજ મેળવી શકાય છે.

## जात्यंतरपारिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥ २ ॥

**સૂત્રાર્થ**:—પ્રકૃતિના આપૂરણદ્વારા એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ થઇ શકે છે.

**વિવેચન**:—પતંજલિ કહે છે કે આ શક્તિઓ કોઇને જન્મથી પ્રાપ્ત થએલી હોય છે; કોઇને રસાયનના સેવનથી મળેલી હોય છે; કોઇને તપશ્ચર્યાથી મળેલી હોય છે. શરીરને મરજીમાં આવે તેટલો વખત ટકાવી શકાય એ વાત પણ પતંજલિ સ્વીકારે છે. આ ઠેકાણે એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ કેવી રીતે થાય છે તેવિષે તેઓ કહે છે કે આ કાર્ય પ્રકૃતિના આપૂરણદ્વારા સિદ્ધ થાય છે. હવે પછીના સૂત્રમાં એવિષે વિસ્તારથી ચર્ચા આવશે.

## निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ३

**સૂત્રાર્થ**:—સત્કર્મો વગેરે સાધનો પ્રકૃતિના પરિવર્તનનાં કારણ નથી પણ પ્રકૃતિના કાર્યમાં જે કાંઇ અંતરાય હોય છે, તેમનો નાશ કરવાનીજ નિમિત્તમાત્ર છે. જેમકે કૃષિકાર પોતાના ખેતરમાં પાણીને આવતું અટકાવનારાં વિઘ્નો દૂર કરી નાખે છે એટલે પાણી તો પોતાના સ્વભાવવડેજ ખેતરમાં ચાલ્યું આવે છે.

**વિવેચન**:—કોઈ ખેડુતને પોતાના ખેતરને પાણી પાવાની ઇચ્છા છે. હવે પાણી તો ખેતરની પાસેનીજ નહેરમાં વહી રહેલું હોય છે; પરંતુ ફાટકો બંધ હોવાથી તે ખેતરમાં પ્રવેશી શકતું નથી. ખેડુત તે

ફાટકો ખોલી નાખે છે એટલે પાણી તો ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે આપોઆપજ ખેતરમાં ચાલ્યું આવે છે. આજ પ્રમાણે સમગ્ર ઉન્નતિ અને શકિત સદાકાળ દરેકની પાસેને પાસેજ છે; અને 'પૂર્ણતા' એ તો પ્રત્યેક મનુષ્યનો સ્વભાવ છે. માત્ર તેનો દરવાજો બંધ થઇ ગયો છે અને તેથી કરીને એ શક્તિને પ્રકટવાનો માર્ગ મળતો નથી. જો કોઇ પણ ઉપાયે એ પ્રતિબંધક કારણોને દૂર કરવામાં આવે તો આત્માની સ્વભાવગત પૂર્ણતા પોતાના મહિમાવડેજ ઝળકી ઉઠે; અને મનુષ્યમાં પહેલેથીજ જે શક્તિઓ રહેલી છે તેનો તેને અનુભવ થવા લાગે. જો એ પ્રતિબંધક કારણો દૂર થાય અને પ્રકૃતિ પોતાનું કાર્ય કરવા લાગે તો જેને આપણે મહાપાપી કહીએ છીએ તે પણ સાધુતુલ્ય બની રહે. આપણો સ્વભાવ આપણને અજ્ઞાનપણે પણ પૂર્ણતા તરફ ખેંચી રહેલો છે અને વહેલે મોડે દરેકે તે દિશા તરફ વળવુંજ પડશે. ધર્મનાં અંગ તરીકે જે કાંઇ સાધનભજન વગેરે કરવાનું કહ્યું છે તેમનું સર્વનું કાર્ય કેવળ એ પ્રતિબંધક કારણોને દૂર કરવા પૂરતુંજ છે; કે જેથી આપણી સ્વભાવસિદ્ધ અને અનાદિ પરિપૂર્ણતાનું દ્વાર ઉઘડી જાય. પ્રાચીન યોગીઓનો આ ઉત્ક્રાન્તિવાદ સમજવામાં આધુનિક વિજ્ઞાનના પ્રકાશની બહુ જ મદદ મળે છે; પરંતુ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે પ્રાચીન યોગીઓનો સિદ્ધાંત હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કરતાં વધારે ઉત્તમ, સયુક્તિક અને પ્રમાણસિદ્ધ છે. ઉત્ક્રાન્તિવાદીઓ ઉત્ક્રાન્તિનાં બે કારણ બતાવે છે. (૧) સ્ત્રીપુરૂષના સંયોગની પસંદગી. (૨) સૌથી વિશેષ યોગ્ય હોય તેમનુંજ જીવન. પણ આ બે કારણો સંપૂર્ણ અને અયોગ્યજ છે. દાખલા તરીકે મનુષ્યનું જ્ઞાન એટલી હદસુધી વધી જાય કે શરીરના નિભાવનો અથવા યોગ્ય પતિપત્નીનો પ્રશ્નજ ન રહેવા પામે; તો પછી ઉત્ક્રાન્તિવાદના મત પ્રમાણે મનુષ્યનો વિકાસક્રમ બંધ થવો જોઇએ અને મનુષ્યજાતિનો નાશ થવો જોઇએ. વળી તેમાંથી બીજું પરિણામ એ આવશે કે અત્યા-

ચાર કરનાર દરેક વ્યક્તિને પોતાના અંતરાત્માના ચટકામાંથી ઉગરી જવાની સારી સારી દલીલો મળી આવશે. વળી એવા પણ દુનિયામાં ઘણા માણસો પડ્યા છે કે જેઓ તત્વજ્ઞાની હોવાનો ઢોંગ કરીને મનુષ્ય જાતિના સંરક્ષણને માટે તમામ દુષ્ટ અને અયોગ્ય માણસોને મારી નાખવા ચહાય છે. વળી યોગ્યાયોગ્યતાનો ખરો નિર્ણય કરનારા પણ તેઓ એકલા પોતાનેજ માને છે ! પરંતુ પ્રાચીન ઉત્ક્રાન્તિવાદી મહા-મુનિ પતંજલિ કહે છે કે ઉત્ક્રાન્તિવાદનું ખરૂં રહસ્ય તો દરેક મનુષ્યમાં બીજરૂપે જે પૂર્ણતા રહેલી છે; તેનોજ આવિર્ભાવ કરવામાં રહેલું છે. તેઓ કહે છે એ પૂર્ણતાનો પ્રકાશ પ્રતિબંધક કારણોને લીધેજ બહાર ઝળકી નીકળતો નથી. આપણી સર્વની અંદર રહેલો એ પૂર્ણતાનો મહાસાગર પ્રતિબંધક દિવાલોને ભેદવાને માટે તેની સામે નિરંતર અથ-ડાયાજ કરે છે. આપણે નાના પ્રકારના કલેશ, ઝઘડા અને હરિફાઇઓ કરીએ છીએ તે કેવળ આપણા અજ્ઞાનનુંજ પરિણામ છે. એ દરવાજાનાં દ્વાર કેવી રીતે ઉઘાડી નાખવાં; અને પાણીને આપણી અંદર કેવી રીતે વાળી દેવું તે આપણે જાણતા નથી તેથીજ આપણી આ અવસ્થા થવા પામી છે. આપણી પાછળ શક્તિ અને પૂર્ણતાનો જે અનંત મહાસા-ગર ઉછળી રહ્યો છે તે એક દિવસ તો બધાએ અંતરાયોને તોડ્યા વગર નહિજ રહે. માત્ર જીવન ટકાવી રાખવા અથવા ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરવા સારૂજ કાંઇ આ જગત પેદા થયેલું નથી. એ તો અનાવશ્યક, ક્ષણિક, બાહ્ય અને અજ્ઞાનજન્ય વ્યાપારમાત્ર છે. તમામ પ્રકારની હરિ-ફાઈ બંધ થઇ જાય તોપણ જ્યાંસુધી દરેક વ્યક્તિએ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી કરી, ત્યાંસુધી તેનામાં રહેલી સ્વભાવગત પૂર્ણતા આપણને આગળ ધકેલ્યાજ કરવાની. એ પૂર્ણતા મેળવવાને માટે દુનિયાઇ હરિફાઈ જરૂરની જ છે એમ માનવાને કશો આધાર નથી. જેમ પશુની અંદર પણ મનુષ્યત્વ ગૂઢભાવે રહેલું છે અને અંતરાયરૂપ ફાટક ઉઘડી જાય એટલે તે મનુષ્યત્વ બહાર નીકળી આવે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાં પણ ઈશ્વરત્વ

ગૂઢભાવે રહેલું છે. માત્ર અજ્ઞાનની ભોગળ આડી આવેલી હોવાથીજ ફાટકો ઉઘડી શકતાં નથી અને ઈશ્વરત્વ પ્રકાશિત થતું નથી. જ્ઞાનવડે એ ભોગળ ખસી જાય એટલે તરતજ ઈશ્વરત્વ ઝળકી ઉઠે છે.

**निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥ ४ ॥**

**સૂત્રાર્થ:**—યોગી કેવળ અસ્મિતા (અહંભાવ) માંથી અનેક ચિત્ત રચી શકે છે.

**વિવેચન:**—કર્મવાદનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણને આપણાં સારાં નરસાં કર્મનું ફળ ભોગવવુંજ પડે છે; અને એટલામાટેજ ઘણાંખરાં દર્શનોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ મનુષ્યને તેનું નિત્યસિદ્ધ નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરાવવાનો છે. તમામ શાસ્ત્રો પ્રથમ માનવ આત્માની એ નિત્યસિદ્ધ મહત્તાની ઘોષણા કરે છે અને પછીજ કર્મનું શિક્ષણ આપે છે. એ શિક્ષણનું તાત્પર્ય એજ હોય છે કે શુભ કર્મનું ફળ શુભ આવે છે અને અશુભ કર્મનું ફળ અશુભ આવે છે; પણ જો શુભ તેમજ અશુભ કર્મોનો પ્રભાવ જો આત્મા ઉપર પણ પડતો હોય તો પછી આત્મા જેવી સ્વતંત્ર વસ્તુનો કશો અર્થ નથી. અશુભ કર્મો માત્ર પુરૂષ અથવા આત્માના પોતાના સ્વરૂપના પ્રકાશને અટકાવે છે. શુભ કર્મોવડે એ અટકાયત દૂર થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે અંતરાય દૂર થતાંજ પુરૂષનો સ્વભાવસિદ્ધ મહિમા ઝળકી નીકળે છે. પણ એથી અથવા બીજા કોઇ પણ સંયોગોથી પુરૂષના મૂળ સ્વરૂપમાં કશોજ ફેરફાર થઇ શકતો નથી. ગમે તે પ્રકારનાં કર્મ કરવામાં આવે પણ તેથી તમારો પોતાનો (તમારા વાસ્તવ પોતાપણાનો) મહિમા લેશમાત્ર પણ નષ્ટ થવાનો નથી કે વધવાનો નથી; કારણ કે આત્મા એવો અવ્યય પદાર્થ છે કે કોઇ વસ્તુની તેના ઉપર અસર થતી નથી. માત્ર આત્માની આડું કર્મોવડે એક પ્રકારનું આવરણ બંધાઇ જાય છે અને તેથી કરીને તેની પરિપૂર્ણતા ઢંકાઇ જાય છે.

યોગીઓ જલદી જલદી પોતાનાં કર્મોનો ક્ષય કરી નાખવા સારૂ "કાયવ્યૂહ" ની (અનેક દેહોની) ઉત્પત્તિ કરે છે; અને એ દેહોને માટે

તેઓ પોતાના અહંકારમાંથી મન ઉત્પન્ન કરે છે. એવી રીતે બનેલા ચિત્તસમૂહને " નિર્માણચિત્ત " કહે છે.

**प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ॥ ५ ॥**

સૂત્રાર્થ:—આવી રીતે નિર્માણ થએલા ચિત્તોની પ્રવૃત્તિઓ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે; તોપણ મૂળ એકજ મનવડે તેમનું સર્વનું નિયમન થાય છે.

વિવેચન:—જે જુદાં જુદાં મન, જુદાં જુદાં શરીરોની મારફતે કાર્ય કરી રહ્યાં હોય છે, તેમને નિર્મિત મન કહે છે; અને તેવાં શરીરોને નિર્મિત શરીર કહે છે. ભૂતો ( તત્ત્વો ) અને મન બેઉ અખૂટ ભંડારતુલ્ય છે. યોગી થવાથીજ એમનો જય કરવાનું ( તેમના ઉપર કાબુ મેળવવાનું ) સાધન પ્રાપ્ત થાય છે. તે પ્રાપ્ત થયા પછી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તેમનો જેવો ઉપયોગ કરવો હોય તેવો તમે કરી શકો છો. એ પરાપૂર્વથીજ તમારાં દાસ હતાં પણ તેમના પરનું તમારૂં સ્વામિત્વ તમે ભૂલી ગયા હતા. યોગી થતાની સાથે તમને તેનું સ્મરણ થઇ આવ્યું અને તમારો હક્ક તમે સંભાળી લીધો. જે ઉપાદાન (મૂળપદાર્થ) માંથી આ વિશાળ બ્રહ્માંડ બનેલું છે તેજ ઉપાદાનમાંથી " નિર્મિત ચિત્ત " પણ બને છે. મન અને ભૂત એ બંને પદાર્થ મૂળમાં જુદા નથી. એકજ પદાર્થની બંને જુદી જુદી અવસ્થાઓજ છે. અસ્મિતા ( અસ્તિત્વની–અહંકારની સૂક્ષ્મ અવસ્થા ) એજ તે ઉપાદાન છે કે જેમાંથી યોગીનાં નિર્મિત ચિત્ત અને નિર્મિત શરીર તૈયાર થાય છે. જ્યારે યોગી પ્રકૃતિના આ રહસ્યથી વાકેફ થાય છે ત્યારે તે એ ઉપાદાનમાંથી પોતે ઇચ્છે તેટલાં મન અને શરીરની રચના કરી શકે છે.

**तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥ ६ ॥**

સૂત્રાર્થ:—જુદા જુદા પ્રકારના ચિત્તોમાં જે ચિત્તની રચના ધ્યાન સમાધિવડે કરવામાં આવી હોય છે તે ચિત્ત અનાશય–વાસનાશૂન્ય હોય છે.

**વિવેચનઃ**—જુદા જુદા પ્રકારનાં માણસોમાં આપણે જે જુદા જુદા પ્રકારનાં મન જોઇએ છીએ. તે બધાંમાં જેના મને સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હોય તે સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. જે વ્યક્તિ ઔષધિ, મંત્ર અથવા તપના બળથી સિદ્ધિઓ મેળવે છે તેનામાં વાસના રહેલીજ હોય છે. જેણે યોગાભ્યાસવડે સમાધિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે તેઓજ માત્ર સર્વ રીતે વાસનાથી મુક્ત થઇ શકે છે.

**कर्माशुक्लकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥ ७ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—યોગીનાં કર્મ કૃષ્ણ પણ નથી અને શુક્લપણ નથી. બીજા બધાઓનાં કર્મ ત્રણ પ્રકારનાં (જેમકે શુક્લ, કૃષ્ણ અને મિશ્ર)

**વિવેચનઃ**—જ્યારે યોગી ઉપર કહી તેવી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેનાં કાર્ય અને તે કાર્યોદ્વારા જે જે ફળ ઉત્પન્ન થાય છે તે, તેને માટે બંધનકારક થતાં નથી; કારણ કે કર્મ કર્યા કરે છતાં એને ફળેચ્છા સ્પર્શ કરી શકતી નથી. તે બીજાના કલ્યાણને માટે કર્મ કરે છે. બીજાના ઉપર ઉપકાર કરે છે, પણ તેના ફળની તે ઇચ્છા રાખતો નથી. એથી કરીને તેનાં શુભાશુભ કર્મોનાં પૂણ્યપાપરૂપી ફળ તેની પાસે આવી શકતાં નથી. અન્ય સાધારણ મનુષ્યો, જેમણે એ સર્વશ્રેષ્ઠ અવસ્થા પ્રાપ્ત નથી કરી તેમનાંજ ત્રણે પ્રકારનાં કર્મ તેમને તેનું ફળ આપી શકે છે.

**ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाऽभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥ ८ ॥**

**સૂત્રાર્થઃ**—આ ત્રિવિધ કર્મમાંથી તે તે કર્મના વિપાકને અનુકૂળ હોય એવીજ વાસનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

**વિવેચનઃ**—દાખલા તરીકે મેં શુભ, અશુભ અને મિશ્ર, ત્રણે પ્રકારનાં કર્મો કર્યાં છે; અને તે પછી ધારો કે મારૂં મૃત્યુ થયું અને હું સ્વર્ગમાં જઇને દેવપદને પામ્યો; હવે મનુષ્યદેહની વાસના અને દેવદેહની વાસનાઓ એક પ્રકારની હોતી નથી. કેમકે દેવશરીર ભોજનપાન એમાંનું કાંઇ કરી શકતું નથી. ત્યારે હવે આત્માએ પ્રથમ જે ખાન-

પાનાદિનાં ઇન્દ્રિયજન્ય સુખ ભોગવવાની વાસના પેદા કરી હોય તેનું શું થવાનું ? હું દેવતા બની ગયો તેથી શું પેલાં કર્મ જતાં રહેવાનાં ? એનો જવાબ એ છે કે અનુકૂળ અને યોગ્ય સંયોગ મળે ત્યારેજ દબાઇ રહેલી વાસનાઓ પ્રકટ થાય છે; અને બાકીની દબાઇને પડી રહે છે. આ જીવનમાં મારામાં અનેક વાસનાઓ લંબાઇ હશે. તેમાંની કેટલીક દેવને યોગ્ય–કેટલીક મનુષ્યને યોગ્ય–અધમ પ્રકારની–પણ હશે. હું જ્યારે દેવશરીર ધારણ કરૂં ત્યારે જે જે વાસના દેવશરીરને યોગ્ય હોય તેટલીજ પ્રકટ થાય છે; કારણ કે તેમને પ્રકટ થવાને માટે એજ અવસર યોગ્ય હોય છે. જ્યારે હું પશુદેહ ધારણ કરૂં ત્યારે મારામાં રહેલી એકલી પાશવવાસનાઓજ જાગ્રત થશે; અને શુભ વાસનાઓ તેટલો વખત યોગ્ય અવસરની રાહ જોતી બેસી રહેશે. આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે કે જો આપણે બીજું ઉપયુક્ત વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરીએ તો એ વાસનાઓનું દમન પણ કરી શકાય. કેમકે જે કર્મને માટે સંયોગો અનુકૂળ હોય છે તેજ કર્મ પ્રકટ થઇ શકે છે. એજ આ સૂત્રનો ભાવાર્થ છે; અને તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે સંયોગોની પ્રબળતા, એ એક એવું મહાન સાધન છે કે જે કર્મનો પણ નિગ્રહ કરી શકે છે.

**जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥ ९ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—વાસનાઓ જાતિ, દેશ અને કાલથી ભેદવાળી છતાં પણ તેમાં જુદાપણું નથી; કારણ કે તેના મૂળભૂત જે સ્મૃતિ અને સંસ્કાર તેમની એકરૂપતા છે.

**વિવેચન**:—મનુષ્યના અનુભવો સૂક્ષ્મ અવસ્થાને પામતાં સંસ્કારનું રૂપ ધારણ કરે છે; અને એ સંસ્કારો પુનઃ જાગ્રત થાય છે ત્યારે તેને આપણે સ્મૃતિ કહીએ છીએ. આ ઠેકાણે " સ્મૃતિ " શબ્દ, અત્યારનાં જ્ઞાનપૂર્વક કર્મ અને સંસ્કારરૂપે પરિણામ પામેલા પૂર્વના અનુભવોની

अज्ञानपणे थइ गएली एकता, एवा अर्थमां लेवानो छे. वर्तमानमां देखातुं प्रत्येक शरीर एकवार ते ते प्रकारना संस्कारोरूपेज हतुं अर्थात् एक समयना अमुक प्रकारना संस्कारोज अत्यारे अमुक प्रकारन देहरूपे परिणाम पाम्या छे; अने एमांना सूक्ष्मशरीररूपे परिणाम पामेला संस्कारो स्थूळशरीररूपे बनेला संस्कारो पासे कर्मरू प्रवृत्ति करावे छे. ए उपरांत जे बीजा प्रकारना देहने योग्य अनुभवे –संस्कारो होय छे तेतो तेवा प्रकारनो देह प्राप्त थतांसुधी अतिसूक्ष्म गुप्त–भावे दबाइने बेसी रहे छे. आ रीते विचारमां दरेक शरीर जाणे तेज जातनां केटलांक पूर्वनां शरीरनुं वंशज होय एवी रीते कार्य कं छे; अने तेथी वासनानो पूर्वापर संबंध तूटी शकतो नथी.

**तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥ १० ॥**

**सूत्रार्थ**:—सुखनी तृष्णा अनादि होवाथी वासनाओ पण अनादि होय छे.

**विवेचन**:—आपणे जे जे अनुभवो ग्रहण करीए छीए, अथ उपयोग करीए छीए ते सर्वनुं मूळ सुखी थवानी इच्छामां रहेलुं छे ए अनुभवो अने उपभोगोनो प्रारंभकाळ नथी. दरेक प्रकारनो नवी उपभोग, पूर्वना उपभोगथी बंधाएली चित्तवृत्तिद्वारा आपणा मनं जे एक प्रकारनी गति मळे छे तेना उपर आधार राखे छे. एटल माटेज वासनाने अनादि ( आदिरहित ) कही छे.

**हेतुफलाश्रयालंबनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।११**

**सूत्रार्थ**:—ए वासनाओ हेतु ( संसारचक्रद्वारा अविद्या ), फ ( धर्माधर्म, देह इ० ), आश्रय ( चित्त ), आलंबन ( विषय ), ए चारे लीधेज संगृहित होवाथी ज्यां तेओनो अभाव होय, त्यां वासनान पण अभाव होय छे.

**विवेचन**:—ए वासनाओ हेतु अने फळवडे करीने एक बी

સાથે ગુંથાએલી હોય છે. મનમાં અમુક વાસના ઉત્પન્ન થઇ એટલે તે તેનું ફળ લાવ્યા વગર નાશ પામશે નહિ. વળી પુર્વની વાસનાઓના સમૂહનો આધાર અને તેમનો મહાન ભંડાર તે આપણું ચિત્ત છે. ચિત્તમાં એ વાસનાઓ સૂક્ષ્મરૂપે (સંસ્કારના રૂપમાં) પડી રહેલી હોય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કાર્ય ખતમ ન થાય ત્યાંસુધી તેમનો નાશ કદાપિ પણ થાય નહિ. વળી જ્યાંસુધી ઇન્દ્રિયો બાહ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરશે ત્યાં સુધી નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન થયાજ કરવાની; માટે હેતુ, ફલ, આધાર અને આલંબનથી મુક્ત થવાય તોજ વાસનાઓનો વિલય થઇ શકે.

**अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥१२॥**

સૂત્રાર્થ.—ધર્મોના કાળભેદથી વિરોધ ન આવતાં ભૂતભવિષ્યત વસ્તુઓ પોતાના અમુક રૂપમાં વિદ્યમાનજ રહે છે.

**ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ १३ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—તેઓ (વસ્તુઓ) ત્રિગુણાત્મક હોવાથી વ્યક્ત પણ હોય છે અને સૂક્ષ્મ પણ હોય છે.

વિવેચનઃ—ગુણ એટલે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણ પદાર્થ સમજવા. આ દશ્ય જગત એ તેમની સ્થૂલ અવસ્થા છે. એ ગુણોના કેટલાક જુદા જુદા પ્રકારના પ્રકટીભવનમાંથીજ ભૂત અને ભવિષ્યકાળની પણ રચના થય છે.

**परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ १४ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—(ગુણ ત્રણ છતાં પણ) પરિણામના એકપણાને લીધે વસ્તુતત્ત્વ એકજ છે.

**वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विविक्तः पन्थाः ॥ १५ ॥**

સૂત્રાર્થઃ—(એ પ્રમાણે) વસ્તુનું સામ્ય છતાં પણ ચિત્તોના ભેદ (જુદાપણા)ને લીધે તેમના માર્ગ ભિન્ન છે.

**तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥ १६ ॥**

સૂત્રાર્થ:—(જ્ઞાન થવામાટે) ચિત્તમાં વસ્તુનું પ્રતિબિંબ પડવાની અપેક્ષા હોવાથી કોઇવાર તેને વસ્તુનું જ્ઞાન થાય છે તો કોઇવાર નથી પણ થતું.

**सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत् प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ॥**

સૂત્રાર્થ:—ચિત્તવૃત્તિઓ (પુરૂષને) સદા જ્ઞાતજ હોય છે; કારણ કે એનો સ્વામી પુરુષ અપરિણામી છે. (અને વૃત્તિઓ પરિણામ પામવાવાળી છે.)

વિવેચન.—અત્યારસુધી દર્શનશાસ્ત્રના જે મતનું આપણે વિવેચન કરતા આવ્યા છીએ, તેનો સારાંશ એ છે કે જગત મનોમય અને ભૌતિક, બેઉ પ્રકારનું છે. વળી એ મનોમય અને ભૌતિક જગત હમેશાં વહ્યા કરનારા પ્રવાહની સ્થિતિમાંજ રહ્યા કરે છે. મારી સામે આ એક પુસ્તક પડયું છે. તે શું છે? તે સદાય પરિવર્તન પામ્યા કરતાં પરમાણુઓનો સમૂહ છે. પરમાણુઓનો એક સમૂહ એમાં પ્રવેશે છે અને બીજો સમૂહ તેમાંથી નીકળી જાય છે; અને પાણીના એક વમળની પેઠે તેની બાહ્ય આકૃતિ તો તેની તેજ રહે છે. આકૃતિના આ એકત્વનું ભાન આપણને થાય છે તેનું કારણ શું? એનું કારણ એ છે કે પુસ્તકના કલેવરમાં જે જે પરિવર્તન થાય છે તે બધાંય તાલબંધ થાય છે. તેઓ આપણા મનઉપર જે અસર પહોંચાડે છે તે પણ બરાબર તાલબંધજ પહોંચાડે છે. જો કે તેના ભિન્ન ભિન્ન અંશ પ્રતિક્ષણે બદલાયા કરે છે તોપણ તે એકત્ર બનીને એક અવિચ્છિન્ન ચિત્રનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે મન પણ પરિવર્તન પામ્યાજ કરે છે. મન અને શરીર જાણે જુદા જુદા વેગથી ભ્રમણ કરતાં એકજ પદાર્થના બે થર હોય તેવાં છે. સરખામણીમાં એકની ગતિ ધીમી અને બીજાની ત્વરિત છે; તેથી કરીને બેઉની ગતિનું પાર્થક્ય આપણે અનાયાસે સમજી શકીએ છીએ. જાણે એક આગગાડી જતી હોય અને તેની બાજુએ થઇને બીજી એક ગાડી જતી હોય તો બેઉની ગતિ આપણે અમુક અંશે કળી

શકીએ છીએ; પરતુ એ કાર્યમાં એક ત્રીજા પદાર્થની પણ જરૂર પડે છે. એક નિશ્ચલ વસ્તુ હોય તોજ તેની સાથે સરખામણી કરીને આપણે બીજી વસ્તુઓની ગતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. જો બેઉ વસ્તુઓ ગતિવાળી હોય તો પ્રથમ ત્વરિત ગતિવાળીનો અને પછીજ ધીમી ગતિવાળી વસ્તુનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. ત્યારે હવે મન કેવી રીતે અનુભવ ગ્રહણ કરતું હશે ? એ પોતેજ નિરંતર ગતિમાન્ હોવાથી તેના કરતાં ધીમી ગતિવાળા પદાર્થની જરૂર તેની (મનની) ગતિ સમજવામાટે પડે છે. ત્યાર પછી તે પદાર્થન ગતિ સમજવામાટે વળી તેના કરતાં પણ ધીમી ગતિવાળો, અને તે પછી તેના કરતાં પણ ધીમી ગતિવાળો પદાર્થ જોઇએ. એમ કરતાં કરતાં તો કદિ અંતજ ન આવે. એટલામાટે આપણી બુદ્ધિ કહે છે કે કોઈ એક અપરિવર્તનીય વસ્તુને શોધી કહાડીને આ પરિવર્તનીય વસ્તુઓની અનંત શ્રેણીને સમાપ્ત કરવીજ પડશે. ગતિમાન્ અનંત વસ્તુઓની સાંકળ પાછળ એક અવ્યય, અપરિણામી, અવર્ણ વિશુદ્ધ પુરૂષ રહેલો છે જેમ સિનેમેટોગ્રાફના યંત્રમાંથી કિરણોનો સમૂહ સામેના શ્વેત ચિત્રપટ ઉપર પડીને વિવિધ પ્રકારનાં અનેક ચિત્રોની આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તોપણ ખરી રીતે તો એ ચિત્રપટ નિર્લેપજ રહે છે; અને તેના ઉપર ચિત્રોનો લેશમાત્ર પણ ડાઘ પડતો નથી; તેવી રીતે વિષયોના અનુભવોના સંસ્કાર માત્ર એના ઉપર પ્રતિબિંબિત થાય છે. અને એ પોતે તો સદા એક રસ અને નિર્લેપજ રહે છે.

## न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥ १८ ॥

**સૂત્રાર્થ**:—મન દશ્ય પદાર્થ હોવાથી તે સ્વયંપ્રકાશ નથી.

**વિવેચન**:—પ્રકૃતિમાંથી સર્વદા પ્રચંડ શક્તિઓ પ્રકટતી જોવામાં આવે છે, પણ તે સ્વપ્રકાશિત નથી તેમ સ્વયં ચૈતન્યસ્વરૂપ પણ નથી. માત્ર એકલો પુરૂષજ સ્વયંપ્રકાશરૂપ છે અને તેજ પ્રત્યેક વસ્તુને પોતાનો પ્રકાશ આપે છે. તમામ પ્રકૃતિમાં તેમજ શક્તિસમૂહોમાં

પ્રતીત થતો પ્રકાશ એજ પુરૂષનો—આત્માનો છે.

**एकसमये चोभयानवधारणम् ॥ १९ ॥**

**સુત્રાર્થ**:—મન એકી સમયે બે વસ્તુઓ ગ્રહણ કરી શકતું નથી, માટે તે સ્વપ્રકાશિત નથી.

**વિવેચન**:—જો મન સ્વપ્રકાશિત હોત તો એકજ સમયે તે અનેકનો અનુભવ કરી શકત; પણ તે તેમ કરી શકતું નથી. જો એકજ વસ્તુમાં મનને પૂર્ણ એકાગ્ર કરી દેશો, તો પછી તે બીજી સર્વ વસ્તુઓને તમે ભૂલીજ જવાના. જો તે સ્વપ્રકાશિત હોત તો એમ ન થતાં એકી વખતે અનંત અનુભવો ગ્રહણ કરી શકત. પુરુષ એક ક્ષણમાત્રમાં સમસ્ત પદાર્થોનું જ્ઞાન કરી શકે છે માટે તે સ્વપ્રકાશિત છે.

**चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गःस्मृतिसङ्करश्च ॥ २० ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—જો કોઇ એવી કલ્પના કરે કે એક ચિત્ત બીજા ચિત્તને પ્રકાશિત કરે છે; તો એવી કલ્પનાની પરંપરાનો અંત નહિ આવે અને સ્મૃતિનો સંકર થશે.

**વિવેચન**:—એમ ધારીએ કે મનનો અનુભવ કરનાર બીજું એક મન છે; તો વળી તેનો અનુભવ કરનાર કોઇ ત્રીજું મન પણ હોવુંજ જોઇએ; અને એ પ્રમાણે અનંત શ્રેણી ચાલ્યા કરવાની. વળી એથી સ્મૃતિમાં પણ ભારે ગરબડ થવાની; કારણ કે ઉપલી ધારણા જો ખરી હોય તો સ્મૃતિના ભંડાર જેવુ કાંઇ રહેવાનુ નહિ.

**चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौस्वबुद्धिसंवेदनम् ॥२१॥**

**સૂત્રાર્થ**.—ચેતન (પુરૂષ) પણ પરિણામરહિત હેવાથી ચિત્ત જ્યારે તેનો આકાર ધારણ કરે છે ત્યારેજ તે જ્ઞાની બને છે.

**વિવેચન**:—આ વિષય વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજાવવાને ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે, " જ્ઞાન કાંઇ પુરૂષનો ધર્મ નથી. જ્યારે ચિત્ત પુરુષની પાસે આવે છે ત્યારે પુરૂષનું પ્રતિબિંબ તેના ઉપર પડે છે; તેથીજ અમુક

ાયને માટે તે જ્ઞાનવાન્ બની રહે છે અથવા તો પુરૂષ જેવું દેખાય છે.

**द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ચિત્ત જ્યારે દ્રષ્ટા અને દૃશ્યવડે રંગાય છે ત્યારેજ તે ર્ અર્થોનો પ્રકાશ કરી શકે છે.

વિવેચન:—એક બાજુએ દૃશ્ય-એટલે બાહ્ય જગત ચિત્તમાં પ્રતિબિત થાય છે; અને બીજી તરફ તેના ઉપર પુરૂષનું પ્રતિબિંબ પડે આમ થવાથીજ ચિત્તમાં સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન થાય છે.

**तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥२३॥**

સૂત્રાર્થ:—એ ચિત્ત અસંખ્ય વાસનાઓને લીધે વિચિત્ર છતાં તે શ્ર પદાર્થ હોવાથી પરને માટે (પુરૂષને માટે) કાર્ય કરે છે.

વિવેચન:—મન નાના પ્રકારના પદાર્થનું મિશ્રણ હોવાથી તે પોતાને ે કંઇ પણ કાર્ય કરી શકતું નથી. આ જગતમાં જે જે મિશ્ર પદાર્થો તેમનું સર્વનું પ્રયોજન બીજી કોઇ વસ્તુ કે જેને માટે આ બધાં શ્રણો કરવામાં આવ્યાં હોય તેનું કાર્ય કરવામાટેજ છે. મન પણ ના પ્રકારની વસ્તુઓના મિશ્રણવડે ઉત્પન્ન થએલું હોવાથી તેનું ાજન કેવળ પુરૂષનેજ માટે છે.

**विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २४ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ચિત્તથી આત્માને ભિન્ન જાણી ચૂકેલા વિશેષદર્શી-વેકી-પુરૂષોની મન પ્રત્યેની મિથ્યા આત્મભાવના નિવૃત્ત થાય છે.

**तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भावं चित्तम् ॥ २५ ॥**

સૂત્રાર્થ:—પછી તે વિવેક તરફ નમેલું ચિત્ત કૈવલ્યને અભિમુખ થાય છે.

વિવેચન:—આ પ્રમાણે યોગાભ્યાસવડે વિવેક શકિતરૂપી શુદ્ધ દષ્ટિ પ્ત થાય છે. આપણા ચિત્તરૂપી ચક્ષુઓઉપર ફરી વળેલું ભ્રમરૂપી ળ ખસી જવાથી આપણે વસ્તુઓને તેના સત્યસ્વરૂપમાં જોઇ શકીએ એ. પ્રકૃતિ એક મિશ્ર પદાર્થ છે અને તેજ સાક્ષિસ્વરૂપ પુરૂષને

આ બધું વિચિત્ર દૃશ્ય બતાવી રહી છે, એ વાત આપણને બરાબર સમજાઇ જાય છે. પ્રકૃતિ ઇશ્વર નથી એ સત્ય પણ આપણી નજર આગળ ખુલ્લું થઇ જાય છે. પ્રકૃતિની આ સર્વ લીલા, તેનાં અનેકવિધ મિશ્રણો તે માત્ર આપણા હૃદયરૂપી સિંહાસનઉપર વિરાજમાન્ પુરૂષને બતાવવાને માટેજ છે. લાંબા સમયના અભ્યાસને યોગે જ્યારે આ વિવેકશકિતનો ઉદય થાય છે ત્યારે ભય માત્ર ટળી જાય છે અને કૈવલ્યપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

**तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥ २६॥**

**સૂત્રાર્થ**:—પૂર્વના (અવિવેકના) સંસ્કારોને લીધે તે વિવેકનિષ્ઠ ચિત્તના વિવેકાભાવરૂપ અવકાશોમાં અન્ય વૃત્તિઓ પણ ઉપજતી રહે છે.

**વિવેચન**:—આપણને સુખી કરવાને માટે બાહ્ય વસ્તુઓની આવશ્યકતા દર્શાવવાવાળી જે જે વૃત્તિઓ આપણા ચિત્તમાં ઉદ્ભવે તે સર્વ કૈવલ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નકર્તા છે. 'પુરૂષ પોતે સ્વભાવથીજ સુખ અને આનંદસ્વરૂપ છે.' એ સત્યજ્ઞાનને પૂર્વના વિપરીત સંસ્કારો વારંવાર ઉદ્ભવીને ઢાંકી દે છે; માટે એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરવાની જરૂર છે.

**हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ २७ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—ક્લેશના નાશ કરવામાટે આગળ જે ઉપાયો કહ્યા છે તેજ ઉપાયોવડે એ સંસ્કારોનો પણ નાશ થઇ શકે છે.

**प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघःसमाधिः॥**

**સૂત્રાર્થ**:—વિવેક જ્ઞાનવાળાઓમાં પણ જે યોગી અનેકક સિદ્ધિઓરૂપી ફળની ઇચ્છા વિનાનો હોય તેને સર્વથા વિવેકજ્ઞાન જાગ્રત રહેવાથી તે જ્ઞાનની પરિપકવતા–પરાકાષ્ઠા–રૂપ "ધર્મમેઘ સમાધિ" પ્રાપ્ત થાયછે.

**વિવેચન**:—વિવેકજ્ઞાનને પ્રાપ્ત થયેલા યોગીને આગલા અધ્યાયમાં વર્ણવેલી અલૌકિક શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ જે સાચો યોગી છે તે તો વિવેકજ્ઞાનનેજ દૃઢ કરતો ચાલી એ સર્વેનો અસ્વીકારજ કરે.

છે. આવા યોગીને " ધર્મમેઘ " નામનું એક વિશેષ પ્રકારનું જ્ઞાન-એક વિશેષ પ્રકારનું તેજ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇતિહાસમાં વિશ્વના સર્વ ધર્મ-સ્થાપકોની કથાઓ આપણે જોઇએ છીએ તે સર્વને આ ધર્મમેઘ સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ હતી. તેમણે તેમની પોતાની અંદરજ જ્ઞાન અને સુખનો અખૂટ અનુપમ મૂળ ઝરો શોધી કહાડયો હતો. તેમની દૃષ્ટિ આગળ સત્ય પ્રત્યક્ષ ખડું થઇ ગયું હતું. આગલા અધ્યાયમાં કહી ગયા તે બધી સિદ્ધિઓનો મોહ ત્યજવાથીજ શાંતિ, વિનય અને પવિત્રતા, એ તેમના સ્વભાવરૂપ બની રહ્યાં હતાં.

**ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥ २९ ॥**

સૂત્રાર્થ:--તેથી ( ધર્મમેઘસમાધિની પ્રાપ્તિથી ) ક્લેશ અને કર્મની નિવૃત્તિ થાય છે.

વિવેચનઃ—એકવાર યોગીને ધર્મમેઘસમાધિ પ્રાપ્ત થાય એટલે પછી તેને અવનતિ થવાની જરા પણ શંકા રહેતી નથી. તેને અધોગતિ તરફ પ્રવૃત્ત કરે એવું કશું પ્રલોભન પણ સંભવતું નથી, તેમ ક્લેશ અને કર્મ પણ તેને બંધન કે પીડામાં નાખી શકતાં નથી.

**तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानंत्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥३०॥**

સૂત્રાર્થ:—તે સમયે જ્ઞાન, અવિવેકરૂપી સર્વ આવરણથી તથા ક્લેશકર્મરૂપી મળોથી રહિત બનતાં તે અનંત બની જાય છે અને જ્ઞેય તેના આગળ અલ્પ થઇ જાય છે.

વિવેચનઃ—જ્ઞાન તો ખરૂં જોતાં પુરૂષનો સ્વભાવજ છે.યોગના સાધનવડે તો તેના ઉપરનું આવરણ ખસી જાય છે એટલુજ કેટલાક બૌદ્ધ ગ્રન્થોમાં કહ્યું છે કે, 'બુદ્ધ' એટલે અનંત આકાશના જેવું અનંત જ્ઞાન અને એ અનંત જ્ઞાનમયી સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી તેનુંજ નામ "બુદ્ધત્વ"ની પ્રાપ્તિ.ઇસુ એ સ્થિતિએ પહોંચીનેજ મહાન ખ્રિસ્ત કહેવાયો તમે પણ જ્યારે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો ત્યારે તમારૂં જ્ઞાન અનંત બની જશે અને તેથી કરીને જ્ઞેય વસ્તુ અલ્પ બની જશે. તે વખતે સમગ્ર જગત, તેની

અંદર રહેલી તમામ જ્ઞેય વસ્તુઓસહિત પુરૂષની દૃષ્ટિમાં અસ્તિત્વરહિત દેખાશે. સાધારણ કોટિના માણસો પોતાને અતિ અલ્પ દેખે છે; કેમકે તેમની નજરે જ્ઞેય (જગત) અનંત દેખાય છે.

**ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ३१ ॥**

સૂત્રાર્થ:—આ પ્રમાણે ધર્મમેઘસમાધિનો ઉદય થઇ ગુણો કૃતાર્થ થાય છે; (તેમનું કાર્ય પૂર્ણ થાય છે) એટલે તેમના પરિણામક્રમની પણ સમાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન:—એ પછી ગુણોનાં અનેક પ્રકારનાં પરિણામ, જેમના વડે એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ થયા કરે છે; તે સદાને માટે સમાપ્ત થાય છે.

**क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३२ ॥**

સૂત્રાર્થ:—ક્ષણોના સંબંધવાળી તથા પરિણામના અંતવડે જણાનારી એવી જે ગુણોની અવસ્થવિશેષ, તેને ક્રમ કહે છે.

વિવેચન:—ભગવાન પતંજલિ આ ઠેકાણે "ક્રમ" શબ્દની વ્યાખ્યા આપે છે. ગુણોનું પરિણામ ક્ષણો સાથેના સંબંધને લીધે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તેને "ક્રમ" એવા નામથી તેઓ ઓળખાવે છે. હું વિચાર કરૂં એટલામાં તો કેટલીએ ક્ષણ વીતી ગઇ; પ્રત્યેક ક્ષણે મારા ભાવમાં પરિવર્તન (ફેરફાર) થયા કરે છે; પણ એ પરિવર્તનો અથવા એ પરિણામોની શ્રેણીના અંતમાંજ હું એ પરિણામોને જોઇ શકું છું આજ કારણને લીધે સમયનું જ્ઞાન મારી સ્મૃતિમાં રહી જાય છે. આ પ્રમાણે ભાવોનું જે એક પછી એક પરિવર્તન થવું એનેજ યોગશાસ્ત્રની પરિભાષામાં "ક્રમ" કહેવમાં આવે છે; પરંતુ જેમના ચિત્તે સર્વ વ્યાપકતાનો સાક્ષાત્કાર કરી લીધો હોય છે તેમને માટે એ બધુંજ મટી જાય છે. તેમને માટે તો વર્તમાનકાળજ સદાય છે. તેમને માટે ભૂત અને ભવિષ્ય જેવું કશું રહેતું નથી. આ પ્રમાણે ક્રમનો સંયમ થઇ ગયો એટલે પછી સર્વ કાળ વર્તમાનકાળરૂપે તેમની નજર આગળ ઉભો રહે છે; અને

તમામ પ્રકારનું જ્ઞાન વીજળીના ઝબકારાની માફક ક્ષણમાત્રમાં તેમને જ્ઞાત થઇ રહે છે.

**पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ॥ ३३ ॥**

**સૂત્રાર્થ**:—પુરૂષાર્થશૂન્ય ( કર્મરહિત ) ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ ( પ્રતિલોમ ક્રમે પ્રધાનમાં લય થવો ) એજ કૈવલ્ય છે. એનેજ ચિતિશક્તિની સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા અથવા સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે.

**વિવેચન**:—પ્રકૃતિનું કાર્ય હવે પૂરૂં થાય છે. આપણી પરમ કલ્યાણમયી પ્રકૃતિમાતાએ સ્વેચ્છાથી જે કાર્ય પોતાને માથે લીધું હતું તે હવે તેને માથેથી ઉતરી જાય છે. તેણે આત્મવિસ્મરણ પામેલા જીવાત્માને લઇને જગતમાં જેટલા જેટલા ભોગ હતા તે બધાએ તેને ધીરે ધીરે બતાવી દીધા. પ્રકૃતિના જે જે વિકાર અને અભિવ્યક્તિઓ હતી તે બધાંનું તેને દર્શન કરાવી દીધું. તેને નાના પ્રકારનાં શરીરો ધારણ કરાવીને ક્રમવાર ઉંચી ઉંચી શ્રેણીઓઉપર તે ચઢાવતી ગઇ. છેવટે આત્મવિસ્મૃતિ પામેલા જીવને પોતાના ભૂલાએલા મહિમાનું પાછું સ્મરણ થઇ આવ્યું. તેનુ પોતાનુ સત્સ્વરૂપ તેની સ્મૃતિ આગળ તરી આવ્યું. એટલે પ્રકૃતિનું કાર્ય સંપૂર્ણ થયું. તેથી કરીને તે કરૂણામયી માતા જે માર્ગે થઇને આવી હતી તે માર્ગે પાછી ફરી, અને બીજા જીવો જે સંસારરૂપી અગમ્ય અરણ્યમાં ભટકતા હોય તેમને ખરો માર્ગ બતાવવાના કામમાં લાગી ગઇ. આ કાર્ય તે અનાદિ અનંતકાળથી કરતીજ આવી છે. આ પ્રમાણે સુખદુઃખ ઇષ્ટ–અનિષ્ટ, એવાં દ્વન્દ્વોના પ્રદેશમાં થઇને કોટયાવધિ જીવાત્માઓ અનંત સરિતારૂપે પરિપૂર્ણતા અથવા કૈવલ્યરૂપી સમુદ્ર તરફ પ્રગતિ કર્યાજ કરે છે.

જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર ( પોતાના સ્વરૂપનો અનુભવ ) કર્યો છે તેમનો જય થાઓ અને આપણુ સર્વને તેમના આશીર્વાદ મળ્યા કરો ! ॐ शान्तिः ।

**પાતંજલ યોગસૂત્ર સમાપ્ત.**

# પરિશિષ્ટ

## યોગવિદ્યાવિષે અન્યશાસ્ત્રોમાંથી ઉપયોગી ઉતારા.

( શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના અધ્યાય બીજામાંથી )

**समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।**
**मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥**

**ભાવાર્થ:**—જે સ્થાન સપાટ, પવિત્ર અને પત્થર, અગ્નિ તથા રેતી વિનાનું હોય, જ્યાં મનુષ્યના અથવા જલઘોધના અવાજથી મન ચંચળ થવાનો સંભવ ન હોય, જે સ્થાન મનને અનુકૂલ અને નેત્રને પ્રસન્નતા ઉપજાવે એવું હોય, એવું કોઇ રમણીય અને એકાંત સ્થાન પર્વતોની ગુહામાં શોધી કહાડીને ત્યાં યોગાભ્યાસ કરવો.*

**नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशिनाम् ।**
**एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ११**

**ભાવાર્થ:**—ધુમ્મસ, ધુમાડો, સૂર્ય, વાયુ અગ્નિ, તારા, વિજળી, સ્ફટિક, ચંદ્ર એટલી આકૃતિઓ યોગમાં બ્રહ્મને અભિવ્યક્ત કરનારી છે.

**लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादः स्वरसौष्ठवञ्च ।**
**गंधःशुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥१२॥**

**ભાવાર્થ:**—શરીરની લઘુતા, આરોગ્ય, નિર્લોભીપણું, સુંદરવર્ણ, સ્વરની મીઠાશ અલ્પ મળમૂત્ર અને સુગંધ, એટલાં ચિન્હો યોગની પ્રવૃત્તિ કરનારમાં એક પછી એક જોવામાં આવે છે.

**यथैव बिंबं मृदयोपलिप्तं तेजोमयं भ्राजते तत् सुधान्तम् ।**
**तद्वात्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः ॥**

---

* વેદાંતદર્શનના એક સૂત્રમાં ભગવાન વ્યાસ મુનિએ આ વિષે વિશાળ અર્થમાં કહ્યું છે કે " જ્યાં એકાગ્રતા સધાઇ શકે ત્યાં બેસીને ધ્યાન કરવું."

ભાવાર્થ:—જેમ સોનુંરૂપું પ્રથમ માટી વગેરેથી ઢંકાએલાં હોય પણ સારી રીતે શુદ્ધ થયા પછી તેજોમય બની રહે છે, તેમ દેહી આત્મતત્ત્વનું રૂડે પ્રકારે દર્શન કરીને એકસ્વરૂપ, કૃતાર્થ અને દુઃખમુક્ત બની રહે છે.

( સાંખ્યદર્શનના અધ્યાય ત્રીજામાંથી )

**रागोपहतिर्ध्यानम् ॥ ३० ॥**

ભાવાર્થ:—વિષયોપ્રત્યેના રાગ (આસક્તિ) ના નાશને ધ્યાન કહે છે.

**वृत्तिनिरोधात्तत्सिद्धिः ॥ ३१ ॥**

ભાવાર્થ:—ધ્યેય પદાર્થ સિવાયના અન્ય પદાર્થોમાંથી વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાથી તેની ( ધ્યાનની ) સિદ્ધિ ( પકવતા ) થાય છે.

**धारणासनस्वकर्मणा तत्सिद्धिः ॥ ३२ ॥**

ભાવાર્થ:—પ્રાણુની ધારણાથી (રેચક, પૂરક અને કુંભકથી), આસનથી અને સ્વકર્મથી વૃત્તિનિરોધની સિદ્ધિ થાય છે.

**स्वकर्म स्वाश्रमविहितकर्मानुष्ठानम् ॥ ३५ ॥**

ભાવાર્થ:—સ્વકર્મ એટલે પોતાના આશ્રમનાં કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે.

**वैराग्यादभ्यासाच्च ॥ ३६ ॥**

ભાવાર્થ:—વૈરાગ્ય અને અભ્યાસના સેવનથી પણ વૃત્તિનિરોધ સિદ્ધ થાય છે.

**दैवादि प्रभेदा ॥ ४६ ॥***

ભાવાર્થ:—સૃષ્ટિ અથવા દેહજન્મના, દેવ, અસુર, મનુષ્ય, નારકી, તિર્યક્ ને સ્થાવર, એમ છ પ્રકારના ભેદ છે. એમાં પશુ, પક્ષી. જળ-

* આ અને આ પછીના અધ્યાયનાં સૂત્રોનો ભાવાર્થ સાંખ્યદર્શન ઉપરની મહારાજશ્રી નથુરામશર્માપ્રણીત "રહસ્યપ્રદીપિકા" નામની ટીકા ઉપરથી કેટલાક સંક્ષેપપૂર્વક આપેલો છે. સંપાદક.

ચર, સર્પ, વગેરેને તિર્યક્ કહે છે; અને વૃક્ષ, પત્થર, માટી વગેરેને સ્થાવર કહે છે.

**आब्रह्मस्तंबपर्यंतं तत्कृते सृष्टिराविवेकात् ॥ ४७ ॥**

ભાવાર્થ:—પુરૂષને જ્યાંસુધી વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી તેને માટે તણખલાથી માંડીને બ્રહ્માસુધીની સૃષ્ટિ ગુણકર્માનુસારે પ્રાપ્ત થયાજ કરવાની; અર્થાત્ વિવેકજ્ઞાન થાય તોજ તે પુરૂષનો જન્મ-મરણાદિરૂપ સંસાર નિવૃત્ત થઇ પ્રકૃતિ તેને પોતાનું પરિણામ દર્શાવતી અટકે છે.

**आवृत्तिस्तत्राप्युत्तरोत्तरयोनियोगाद्धेयः ॥ ५२ ॥**

ભાવાર્થ:—ઊર્ધ્વલોક (અથવા શ્રેષ્ઠયોનિ) માંથી પણ પુણ્ય-કર્મનો ક્ષય થયે પાછું ઉતરતી યોનિઓમાં આવવું પડે છે; માટે ઊર્ધ્વ-લોક પણ ત્યાજ્ય છે.

**समानं जरामरणादिजं दुःखम् ॥ ५३ ॥**

ભાવાર્થ:—જન્મ, જરા, મરણ વગેરેનાં દુઃખ બધા લોકમાં સરખાં હોવાથી પણ ઊર્ધ્વલોક ત્યાજ્ય છે.

**न कारणलयात्कृतकृत्यता स्नानवदुत्थानात् ॥ ५४ ॥**

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિમાં આત્મબુદ્ધિ રાખી તેનીજ ઉપાસના કર્યા કર-નાર ઉપાસક પ્રકૃતિમાંજ લીન થતો હોવાથી તે કૃતકૃત્ય બની શકતો નથી. જેમ સ્નાનમટે જળમાં ડૂબકી મારનાર મનુષ્ય પાછો તેમાંથી બહાર નીકળી આવે છે, તેમ પ્રકૃતિલીન પુરૂષ પણ વિવેકજ્ઞાનને અભાવે કાળાંતરે પાછો સંસારી થાય છે.

**विविक्तबोधात्सृष्टिनिवृत्तिः प्रधानस्य सूदवत्पाके ॥ ६३ ॥**

ભાવાર્થ:—બોધ (જ્ઞાન) વડે પુરૂષનું પ્રકૃતિથી જુદાપણું સમ-જાયેથી તે પુરૂષના સંબંધમાં પ્રકૃતિ, જન્માદિ સૃષ્ટિ નહિ કરતાં નિવૃત્ત થાય છે. રસોઇ કરી રહ્યા પછી રસોયો નિવૃત્ત થાય છે તેમ.

**इतर इतरवत्तद्दोषात् ॥ ६४ ॥**

ભાવાર્થઃ—વિવેકજ્ઞાનરહિત પુરૂષ પ્રકૃતિના દોષને લઈને ઇતર બદ્ધ પુરૂષોની પેઠે સંસારીજ રહે છે.

**द्वयोरेकतरस्य वौदासीन्यमपवर्गः ॥ ६५ ॥**

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિપુરૂષ બંનેનું અથવા એકલા પુરૂષનું ઉદાસીનપણું (વિયોગ) થવાને મોક્ષ કહે છે.

**अन्यसृष्ट्युपरागेऽपि न विरज्यते प्रबुद्धरज्जुतत्त्वस्येवोरगः ॥ ६६**

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિ અજ્ઞાની પુરૂષો પ્રત્યે પ્રવૃત્તિવાળી રહે છે, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાની આગળ તે પોતાનો સૃષ્ટિક્રમ દેખાડતી નથી. કેમકે જેમ દોરડીને દોરડી તરીકે જાણી લેનારા પુરૂષની સર્પપણાની ભ્રાન્તિ દૂર થાય છે; તેમ પ્રકૃતિને જાણનાર પુરૂષનો પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો અનુરાગ દૂર થઇ જાય છે.

**कर्मनिमित्तयोगाच्च ॥ ६७ ॥**

ભાવાર્થઃ—વિવેકી પુરૂષનું કર્મરૂપ નિમિત્ત કારણ (ધર્માધર્મ) મટી જવાને લીધે તેનો મોક્ષ થાય છે. બીજાઓમાટે તે નિમિત્તકારણ રહેવાથી તેમનો મોક્ષ થતો નથી.

**नैरपेक्ष्येऽपि प्रकृत्युपकारेऽविवेको निमित्तम् ॥ ६८ ॥**

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિના કાર્યમાં કર્મની નહિ પણ અવિવેકની અપેક્ષા છે; અર્થાત્ અવિવેકજ મુખ્ય કારણ હોઇ કર્મ અથવા અદૃષ્ટ એ તો તેનું સહકારી કારણજ છે.

**दोषबोधेऽपि नोपसर्पणं प्रधानस्य कुलवधूवत् ॥ ७० ॥**

ભાવાર્થઃ—જેમ પોતાનો દોષ પતિના જોવામાં આવી જતાં કુલિન સ્ત્રી લજ્જા પામીને પુનઃ પતિની સમીપ જતી નથી; તેમ પ્રકૃતિ પણ પોતાના ક્ષણિક પરિણામીપણું, દુઃખરૂપતા, ઇત્યાદિ દોષો પુરૂષના જાણ-

વામાં આવ્યા પછી લજ્જા પામીને વિવેકી પુરૂષ પ્રતિ પ્રવૃત્ત થતી નથી

**नैकांततो बंधमोक्षौ पुरुषस्याविवेकादृते ॥ ७१ ॥**

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિપુરૂષના અવિવેકને લીધેજ પુરૂષને બંધન છે વાસ્તવિક બંધ કે મેાક્ષ જેવું તેને છેજ નહિ.

**प्रकृतेरांजस्यात् ससंगत्वात्पशुवत् ॥ ७२ ॥**

ભાવાર્થ:—ગુણેાના યેાગથી પ્રકૃતિનેજ બંધ અને મેાક્ષ છે. જેમ દોરડાના સંબંધથી પશુને બંધન છે અને દોરડાના વિયેાગથી પશુનું છૂટાપણું છે; તેમ અવિવેકી પ્રતિ પ્રવૃત્તિ કરવી પડે, એ પ્રકૃતિને બંધન છે; અને વિવેકી પ્રતિ પ્રવૃત્તિ ન કરવી પડે, એ તેને મેાક્ષ છે.

**तत्त्वाभ्यासान्नेति नेतीति त्यागाद्विवेकसिद्धिः ॥७५॥**

ભાવાર્થ:—તત્ત્વનેા અભ્યાસ કરવાથી અને દેહ, ઇન્દ્રિય, મન ઇત્યાદિ પ્રકૃતિના દરેક કાર્યનેા આ તે (આત્મા) નહિ, આ તે (આત્મા નાહ, (અથવા હું તે નથી, હું તે નથી) એમ સમજીને તેમાંથી અહં મમભાવનેા ત્યાગ કરવાથી વિવેકની સિદ્ધિ થાય છે.

**अधिकारिप्रभेदान्न नियमः ॥ ७६ ॥**

ભાવાર્થ:—વિવેકજ્ઞાન મેળવવાને ઇચ્છતા અધિકારીએાના ઉત્તમ મધ્યમ ને કનિષ્ઠ;એવા મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર હેાવાથી બધા અધિકારીએાને સરખા સમયમાં કિંવા આ જન્મમાંજ વિવેકની દઢતા થાય એવેા નિયમ નથી અધિકાર પ્રમાણે કેાઇને શીઘ્ર તેા કેાઇને વિલંબે વિવેકજ્ઞાન ઉપજે છે.

**बाधितानुवृत्तेर्मध्यविवेकतोऽप्युपभोगः ॥ ७७ ॥**

ભાવાર્થ:—તીવ્ર વિવેકવાળાને તેા ઉપભેાગ નથીજ, પરંતુ મધ્યમ વિવેકવાળાને પણ રાગના અભાવને લીધે ઉપભેાગ સંભવતેા નથી; પણ જ્ઞાનવડે બાધ પામેલી વાસનાની અનુવૃત્તિજ તેને—મધ્યમ વિવેકીને- કેટલેાક સમય એવું દેખાડે છે કે "હું ઉપારૂઢ કર્મનેા ફળેાપભેાગાર્થ શ્રમ કરૂં છું," અર્થાત્ મધ્યમ વિવેકીને જે ઉપભેાગ થાય છે,

બાધિતાનુવૃત્તિથી છે.

**जीवन्मुक्तश्च ॥७८॥**

**ભાવાર્થ**:—મધ્યમ વિવેકીનું શરીર નહિ પડે ત્યાંસુધી તે જીવન્મુક્ત અવસ્થામાં રહે છે. પ્રારબ્ધના ક્ષયની સાથે વાસનાની બાધિતાનુવૃત્તિ પણ અદશ્ય થવા લાગે છે, ને તેથી તે મધ્યમ વિવેકી પણ નિત્ય વિવેકને પામી મુક્ત થાય છે.

**चक्रभ्रमणवद्धृतशरीरः ॥८२॥**

**ભાવાર્થ**:—જેમ કુભારે ચાકડો ફેરવવાની ક્રિયા બંધ કર્યા પછી પણ પૂર્વક્રિયાના વેગથી કુંભારના તે ચાકડાનું પુનઃ ભ્રમણ થાય છે; તેમ વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી પણ પ્રારબ્ધ કર્મના વેગથી જીવન્મુક્તનું શરીર સ્થિત રહે છે.

**संस्कारलेशतस्तत्सिद्धिः ॥८३॥**

**ભાવાર્થ**:—દેહને ધારણ કરનારા કર્મવાસનાની અનુવૃત્તિના સંસ્કારો અંતિ સૂક્ષ્મરૂપે રહી જતા હોવાથી તેમનો ક્ષય થતાં સુધી જીવન્મુક્તને ભોગાભાસનો અનુભવ થયા કરીને તેના શરીરની સ્થિતિ રહે છે. અજ્ઞાની અવિદ્યાથી આસક્ત થઇને વિષયોને ભોગવે છે; પણ જ્ઞાનીની અવિદ્યા નષ્ટ થએલી હોવાથી તેતો આસક્તિ વગરજ વિષયોને ભોગવે છે; અને તેથીજ જ્ઞાનીના ભોગોને ભોગાભાસ કહે છે.

**विवेकान्निःशेषदुःखनिवृत्तौ कृतकृत्यता नेतरान्नेतरात् ८४**

**ભાવાર્થ**:—(ઉપરના કથાનાનુસાર)વિવેકમાંજ દુઃખની નિઃશેષ નિવૃત્તિ, અને તે નિવૃત્તિમાંજ કૃતકૃત્યતા છે. બીજામાં નહિ, બીજામાં નહિ.

( સાંખ્યદર્શનના અધ્યાય ચોથામાંથી )

આ અધ્યાયમાં વિવેકજ્ઞાનનાં સાધનોનું નિરૂપણ છે.

**राजपुत्रवत्तत्त्वोपदेशात् ॥ १ ॥**

**ભાવાર્થ**:—તત્ત્વનો ઉપદેશ સાંભળવાથી પણ રાજપુત્રની પેઠે આત્મા-

નું યથાર્થ જ્ઞાન ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. કેાઇ રાજપુત્રને કેાઇ કારણથી શિશુ અવસ્થામાં તેના બાપે વનમાં મેાકલાવી દીધેા હતેા. ત્યાં ભીલના રાજાએ તેને પાળી પેાષી મેાટેા કર્યો, તેથી તે રાજપુત્ર પેાતાને ભીલ સમજવા લાગ્યેા. પછી રાજાનું અપુત્ર મરણ થતાં મંત્રીઓએ તે ભીલનું અભિમાન ધરનાર રાજપુત્રને ઘેર આણી, "તું ભીલ નથી, પણ રાજપુત્ર છે" એમ ઉપદેશ કર્યો. ત્યારે તેણે પેાતાની ખરી જાતિ જાણી અને ભીલના આચારનેા ત્યાગ કર્યો.

**पिशाचवदन्यार्थोपदेशेऽपि ॥ २ ॥**

ભાવાર્થ:—એક આચાર્ય પેાતાના શિષ્યને તત્ત્વેાપદેશ કરવામાં નિર્જન વનમાં લઇ ગયા હતા. ત્યાં તેમણે તે શિષ્યને તત્ત્વેાપદેશ કર્યો તે ઉપદેશ વૃક્ષપર રહેલા એક પિશાચે સાંભળ્યો; તેથી તેને પણ મુક્તિ પ્રાપ્ત થઇ. તાત્પર્ય કે એકને માટે થયેલેા ઉપદેશ બીજાને પણ જ્ઞાન આપી શકે: જેમ શિષ્યને થયેલેા ઉપદેશ પિશાચે સાંભળ્યો ને તે કૃતાર્થ થયેા.

**आवृत्तिरसकृदुपदेशात् ॥ ३ ॥**

ભાવાર્થ:—તીવ્ર વૈરાગ્યવાનને એક વખત ઉપદેશ કરવાથી પણ બેાધ થાય, પરંતુ મંદ વૈરાગ્યવાનને એક વખતના ઉપદેશથી બેાધ ન થાય; માટે તેને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાંસુધી વારે વારે ઉપદેશ કરવેા જોઇએ; જેમ શ્વેતકેતુને પુનઃ પુનઃ તેના પિતાએ ઉપદેશ કર્યો હતેા તેમ.

**पितापुत्रवदुभयोर्दृष्टत्वात् ॥ ४ ॥**

ભાવાર્થ:—એક બ્રાહ્મણ પેાતાની ગર્ભિણી ભાર્યાને તેના પિતાને ઘેર મૂકી ધન મેળવવામાટે પરદેશ ગયેા. પછી લાંબે કાળે ઘેર આવ્યેા, તેા તેણે પેાતાના નવા જન્મેલા પુત્રને ઓળખ્યેા નહિ અને પુત્રે પણ પિતાને ઓળખ્યેા નહિ. પછી તેની સ્ત્રીના ઓળખાવવાથી બંનેએ બંનેને ઓળખ્યા. અભિપ્રાય એ કે ગુરૂવગર સુહૃદના ઉપદેશથી પણ તત્ત્વજ્ઞાન થાય.

**श्येनवत्सुखदुःखी त्यागवियोगाभ्याम् ॥ ५ ॥**

**ભાવાર્થ**:—અણુસમજુ પુરૂષજ ત્યાગ તથા વિયોગને લઈને શ્યેન પક્ષીની પેઠે સુખી તથા દુ:ખી થાય છે. કોઇ માણસે એક સિંચાણાનું બચ્ચું પાળ્યું હતું, તેને તે નિત્ય સારો સારો આહાર પ્રીતિપૂર્વક આપતો તેથી તે પુષ્ટ થયું. કેટલોક સમય વીત્યાપછી તે માણસના મનમાં એમ આવ્યું જે આ નિરપરાધી પંખીને મારે શામાટે બંધનમાં રાખવું જોઇએ ? આથી તેણે તેને વનમાં ઉડાડી મૂક્યું. સિંચાણો બંધનથી મોકળો થવાથી સુખી અને પાળકના વિયોગથી દુ:ખી થયો.

## अहिनिर्ल्वयिनीवत् ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ:—સર્પે કાંચળીમાં સ્નેહ કર્યો હતો તેમ સાધકે અનિત્ય પદાર્થોમાં સ્નેહ ન કરવો; કેમકે તેમ કરવાથી બંધન થાય છે. કોઇ એક સાપ કાંચળી ઉતાર્યા પછી તે કાંચળીમાં મમતા રહેવાથી તે સ્થાનનો ત્યાગ નહિ કરતાં ત્યાં ને ત્યાંજ રહ્યો. એવામાં એક વાદીએ તે કાંચળી દૂરથી ભાળી એટલે તેણે ત્યાં આવી તે સાપને પણ પકડ્યો.

## छिन्नहस्तवद्वा ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ:—જેમ કપાઇને જુદા પડેલા હાથને પુન: કોઇ ગ્રહણ કરે નહિ, તેમ ત્યાગ કરેલ પ્રકૃતિ વગેરેનું પણ પુન: ગ્રહણ કરવું યોગ્ય નથી.

## असाधनानुचिंतनं बंधाय भरतवत् ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ:—જેમ શ્રીઋષભદેવજીના પુત્ર ભરત યોગાનુષ્ઠાન કરવા વનમાં ગયા હતા, ત્યાં વાઘના ભયથી હરિણીએ પ્રસવ કરેલા એક દીન અનાથ મૃગના બચ્ચાને પાળવારૂપ ધર્મ કરવાથી તેઓ પુન: જન્મરૂપ બંધને પામ્યા હતા; તેમ જે પદાર્થ અથવા કાર્ય વિવેકજ્ઞાનનું અંતરંગ સાધન ન હોય તે ધર્માનુકૂલ હોય તોપણ તેનું ચિંતન કે અનુષ્ઠાન સાધકે કરવું નહિ; કેમકે તેમ કરવાથી બંધન થાય છે. જડભરતની વિશેષ હકિકત ભાગવત તથા વિષ્ણુપુરાણમાં આવે છે

## बहुभिर्योगे विरोधो रागादिभिः कुमारीशंखवत् ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ:—ઘણા માણસોના સંગથી રાગદ્વેષાદિની ઉત્પત્તિ થઇ આવી પરસ્પરમાં વિરોધ થાય છે,ને તેથી પુરૂષ યોગભ્રષ્ટ થાય છે;કુમારીના હાથનાં કંકણોની પેઠે. એક બ્રાહ્મણની દીકરી હાથમાં ઘણાં કંકણો પહેરીને ડાંગર ખાંડતી હતી, તે કંકણો હાથ ઊંચો નીચો થવાથી બહુ ખડખડવા લાગ્યાં. પડોશમાં તેનું માગું કરવા આવેલા બ્રાહ્મણો બેઠેલા હોવાથી તે બહુ લજ્જા પામી. આથી તેણે દરેક હાથમાં એક એક કંકણ રાખી બીજાં બધાં ઉતારી દીધાં, એટલે અવાજ થતો બંધ પડ્યો. તાત્પર્ય કે મોક્ષેચ્છુએ ઘણાના સંગમાં ન રહેતાં એકાંતસેવન કરવું.

## द्वाभ्यामपि तथैव ॥ १० ॥

ભાવાર્થ:—બેના સંબંધથી પણ તેવુંજ પરિણામ આવે છે; માટે એકાકી રહેવુંજ ઉચિત છે. બેના સંબંધથી કલેશ કદાચ ન થાય તેવું હોય, તોપણ અનુપયોગી વાર્તામાં બહિર્વૃત્તિએ કાળક્ષેપ તો થાયજ, માટે તે પણ ત્યાજ્ય છે.

## निराशः सुखी पिंगलावत् ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ:—વિદેહનગરમાં પિંગળા નામની એક વેશ્યા રહેતી હતી. તે એક રાત્રિએ પોતાના ઉપપતિની રાહ જોતી ઘરના બારણા પાસે બેસી રહી. રાત્રિનો ઘણો ભાગ વ્યતીત થઇ ગયો. રાજમાર્ગમાં લોકોનું ફરવુંહરવું બંધ થયું ત્યાં સુધી પણ કોઇ ઉપપતિ તેને ત્યાં આવ્યો નહિ; ત્યારે તેને પોતાના નીચ ધંધાપર અત્યંત ગ્લાનિ આવી, અને આત્મારૂપી પતિનું સેવન નહિ કરતાં હાડમાંસના ઉપપતિનું સેવન કરવામાં આટલાબધા દહાડા એળે કાઢી નાખ્યા તે માટે તે ઘણી ખેદિત થઇ. પછી તેણે જીંદગીપર્યંત તે ધંધાના ત્યાગનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો. આવી રીતે વૈરાગ્ય ઉપજતાં સર્વ આશાનો પરિત્યાગ કરવાથી તે સુખ પામી. સુખ એ સત્ત્વગુણનો ધર્મ છે; અને આશાવડેજ ચિત્તનું ચંચળપણું થઇને સુખનો તિરોભાવ થઇ જાય છે. પુનઃ જ્યારે એ આશાનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ચિત્તમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી

તેનો સ્વાભાવિક ધર્મ જે સુખ છે તેનો પણ આવિર્ભાવ થાય છે. તાત્પર્ય એજ કે મુમુક્ષુ જો નિસ્પૃહ ને નિશ્ચિંત થઇ સાંસારિક સુખની આશાનો પરિત્યાગ કરે તોજ તે સુખી થાય છે.

**अनारंभेऽपि परगृहे सुखी सर्पवत् ॥ १२ ॥**

ભાવાર્થ:—ગૃહાદિનો આરંભ ન કરવાથી પણ સર્પની પેઠે પારકા ઘરમાં સુખી થઇ શકાય છે. ઊંદરો ઘણે કષ્ટે દર તૈયાર કરે છે, ને સર્પ તેમાં પ્રવેશ કરી સુખે નિવાસ કરે છે. કથાનું તાત્પર્ય એ કે મુમુક્ષુએ ગૃહાદિના આડંબરમાં ન પડવું: કેમકે તેમ કરવાથી સાધનમાં વિક્ષેપ આવે છે, ને બંધન થાય છે.

**बहुशास्त्रगुरूपासनेऽपि सारादानं षट्पदवत् ॥ १३ ॥**

ભાવાર્થ:—જેમ ભમરો પુષ્પ તથા કાંટાઓનો પરિત્યાગ કરી માત્ર મધુનું ગ્રહણ કરે છે, તેમ શાસ્ત્રો અને ગુરૂઓના વિવાદોનો પરિત્યાગ કરીને મુમુક્ષુએ સારમાત્રનુંજ ગ્રહણ કરવું: નહિ તો તેઓના પરસ્પરના વિરોધને લીધે જિજ્ઞાસુને આત્માનો યથાર્થ નિશ્ચય નહિ થાય.

**इषुकारवन्नैकचित्तस्य समाधिहानिः ॥ १४ ॥**

ભાવાર્થ:—બાણુ બનાવનારનું ચિત્ત જેમ બાણુ બનાવવામાં એવું એકાગ્ર થયું હતું કે તેની પાસેથી રાજાનું સૈન્ય ચાલ્યું ગયું તેની પણ તેને ખબર ન રહી; તેમ સાધક પુરૂષ વૃત્તિઓનો યથાર્થ નિરોધ કરે તો તેને પણ બહારના પદાર્થોનું વિસ્મરણ રહે, અને સમાધિની હાનિ ન થાય.

**कृतनियमलंघनादानर्थक्यं लोकवत् ॥ १५ ॥**

ભાવાર્થ:—જેમ લોકમાં વૈદનું ઓસડ ખાનાર માંદો માણસ વૈદની કહેલી કરી ન પાળે તો તેને રોગ મટી શાંતિ થતી નથી; તેમ સત્ત્વશુદ્ધિ-દ્વારા જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થવામાટે જે નિયમો પાળવાનું શાસ્ત્રે તથા ગુરૂએ કહ્યું હોય, તે નહિ પાળવાથી સત્ત્વશુદ્ધિ તથા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ન થાય ને સંસારીપણું પણ ન મટે.

## तद्विस्मरणेऽपि भेकीवत् ॥ १६ ॥

**ભાવાર્થઃ**—વનમાં શિકાર કરવા ગએલા એક રાજાએ ત્યાં એક બહુ લાવણ્યવતી સુંદરી દીઠી. રાજાએ તે નવયૌવનાને કહ્યું કે તું મને વર. ત્યારે તેણે કહ્યું કે હું દેડકાના રાજાની પુત્રી છું, ને જો તમે મને જળ ન દેખાડો તેા હું તમારી સાથે વિવાહ કરૂં. રાજાએ તે નિયમનેા અંગીકાર કરી તેની સાથે વિવાહ કર્યો. કેટલેાક સમય ગયા પછી એક વખત પરગામ જતાં તે કન્યા તરસી થવાથી રાજાને કહેવા લાગી કે મને જળ બતાવેા. ત્યારે રાજા આગળ કરેલેા નિયમ ભૂલી જઇ તેને તળાવને કિનારે લઇ ગયેા. પછી તે ભેકરાજદુહિતા જળ દેખતાંજ દેડકીનું રૂપ ધારણ કરી તેમાં પ્રવેશ કરી ગઇ. રાજાએ બહુ શેાધ કર્યો પણ તે મળી નહિ; તેથી તે બહુ દુઃખી થયેા. તેવી રીતે ગુરૂ-શાસ્ત્રે પાલન કરવા કહેલા નિયમેાનું વિસ્મરણ કરવાથી આત્મબુદ્ધિરૂપ કન્યા રહી શકતી નથી.

## नोपदेशश्रवणेऽपि कृतकृत्यता परामर्शादृते विरोचनवत् ॥१७

**ભાવાર્થઃ**—તાત્પર્યનિશ્ચયરૂપ પરામર્શ વગર કેવળ ઉપદેશ સાંભળ-વાથી પણ કૃતકૃત્યપણું પ્રાપ્ત થતું નથી; તેનું ઉદાહરણ વિરેાચન છે. વિરેાચન ( દૈત્યનેા રાજા ) તથા ઇંદ્ર, એ બંને જણે બ્રહ્મા પાસેથી આત્મસ્વરૂપનેા ઉપદેશ સાંભળ્યો. ઇંદ્રે તે ઉપદેશનું પુનઃ પુનઃ મનન કરવાથી તેને યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. અને વિરેાચને તે ઉપદેશનું મનન ન કર્યું તેથી તેને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થયું. વિશેષ વર્ણન શ્રી છાંદેાગ્ય ઉપનિષદ્‌માં છે.

## दृष्टस्तयोरिंद्रस्य ॥ १८ ॥

**ભાવાર્થઃ**—ઇંદ્ર તથા વિરેાચન એ બેમાં ઇંદ્રને પણ બહુ સમયસુધી મનનનિદિધ્યાસન કરવાદ્વારાજ તત્ત્વબેાધ થયેા સાંભળ્યો છે; તેથી બીજાઓને પણ એવા સાધનવડે તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે.

णतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् १९

ભાવાર્થઃ—જેમ નમસ્કાર, સેવા, બ્રહ્મચર્યપાલન અને વેદાધ્યય- કરવાથીજ ઇંદ્રને બહુકાળે (૧૦૧ વર્ષે, તત્ત્વજ્ઞાન થયું હતું; તેમ બીજા મુઓને પણ ગુરૂસેવાદિ સાધનવડે દીર્ઘકાલે પણ જ્ઞાન થાયજ.

न कालनियमो वामदेववत् ॥ २० ॥

ભાવાર્થઃ—તત્ત્વજ્ઞાન આટલાજ સમયમાં ઉત્પન્ન થાય, એવો ચોક્કસ નિયમ નથી. વામદેવ મુનિને માતાના ગર્ભમાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત તેમ શીઘ્ર પણ જ્ઞાનલાભ થાય, અને ઇંદ્રની પેઠે વિલંબે પણ થાય.

अध्यस्तरूपोपासनात् पारंपर्येण यज्ञोपासकानामिव ॥२१॥

ભાવાર્થઃ—શ્રીબ્રહ્મા, શ્રીવિષ્ણુ, તથા શ્રીશિવ આદિકની ઉપાસ- પણ બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થઇ અંતઃકરણની શુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત છે. જેમ યજ્ઞાદિક કર્મો કરનારને સાક્ષાત નહિ પણ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા ાન થાય છે, તેમ ઉપાસના કરનારને પણ અંતઃકરણશુદ્ધિદ્વારાજ થાય છે.

इतरलाभेऽप्यावृत्तिः पंचाग्नियोगतः जन्मश्रुतेः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થઃ—બાહ્યદૃષ્ટિએ કરીને સિદ્ધ થનારી પંચાગ્નિવિદ્યારૂપ ઉપા- ડે બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થયાથી પણ કૃતકૃત્યતા થતી નથી; કેમકે ો પ્રાપ્તિ વગર ત્યાંથી પણ બીજા કલ્પમાં પુનરાગમન થાય છે, શ્રુતિમાં કહ્યું છે. બ્રહ્મલોકને પામેલ મંદવૈરાગ્યવાળા અજ્ઞાની જીવો . ભોગો ભોગવી રહ્યા પછી પંચાગ્નિ યોગે ફરીને જન્મ ગ્રહણ . પંચાગ્નિ એટલે સ્વર્ગ, મેઘ, પૃથ્વી, પુરૂષ ને સ્ત્રી. પુણ્યના ફળરૂપ સ્વર્ગમાં ભોગવી સ્વર્ગમાંથી મેઘમાં, મેઘથી જળમાં, જળથી માં, પૃથ્વીથી અન્નાદિ સાથે પુરૂષમાં ને પુરૂષથી વીર્યસંગે સ્ત્રીમાં કરી તેઓ પુનઃ ઉત્પન્ન થાય છે. "બ્રહ્મલોકમાં ગયા પછી વૃત્તિ થતી નથી" એવાં વાક્યો જે શાસ્ત્રોમાં આવે છે, તે

વિરકત અને જ્ઞાનવાનોની આવૃત્તિનો નિષેધ બતાવવામાટે છે.

**विरक्तस्य हेयहानमुपादेयोपादानं हंसक्षीरवत् ॥ २३ ॥**

ભાવાર્થ:—વિરક્ત પુરૂષ હંસની પેઠે અસાર પ્રકૃતિનો ત્યાગ કરીને સાર જે પુરૂષ તેનું ગ્રહણુ કરે છે, પણુ અવિરક્તથી એમ થઇ શકતું નથી. તાત્પર્ય કે હંસ પક્ષી જેમ દૂધ તથા પાણી ભળેલાં હોય તેમાંથી પાણીનો ત્યાગ કરી દૂધને ગ્રહણુ કરે છે, તેમ વિરક્ત પણુ સંસારનો ત્યાગ કરી મોક્ષનેજ ગ્રહણુ કરે છે.

**लब्धातिशययोगाद्वा तद्वत् ॥ २४ ॥**

ભાવાર્થ:—હંસ જેમ પોતાની શક્તિવિશેષદ્વારા દૂધમિશ્રિત પાણીમાંથી દૂધમાત્રનું ગ્રહણુ કરે છે; તેમ વિવેકી પુરૂષ પણુ વિવેકજનિત શક્તિવિશેષદ્વારા સંસારનો ત્યાગ અને મોક્ષનું ગ્રહણુ કરી શકે છે.

**न शुकवत्कामचारित्वं रागोपहतेः ॥ २५ ॥**

ભાવાર્થ:—જેનું હૃદય સંસારાસક્તિવાળું છે, તેને શુકદેવની પેઠે કામચારિત્વ (ઇચ્છાનુસાર વિચરવાનું સામર્થ્ય) પણ નથી પ્રાપ્ત થતું તો પછી મુકિત તો કયાંથીજ થાય ?

**गुणयोगाद्बद्धः शुकवत् ॥ २६ ॥**

ભાવાર્થ:—પોપટ જેમ ગુણુ ( દોરડી ) વડે બંધન પામે છે, તેમ પુરૂષ પણુ ગુણુ ( ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ ) વડે બંધન પામે છે.

**न भोगाद्रागशांतिर्मुनिवत् ॥ २७ ॥**

ભાવાર્થ:—ભોગ ભોગવવાવડે ભોગાભિલાષની શાંતિ મુનિ—મનનશીળ—ને પણુ ન થાય, તો બીજા અયુકતને તો કયાંથીજ થાય ? પૂર્વે કશ્યપસૌભરી આદિ મુનિને ભોગદ્વારા ભોગોની સ્પૃહા વધી હતી, પણુ રાગની શાંતિ થઇ નહોતી.

**दोषदर्शनादुभयोः ॥ २८ ॥**

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્યોમાં પરિણામીપણું, દુઃખ-
પણું ઇત્યાદિ જે નાના પ્રકારના દોષો રહેલા છે, તેને લક્ષપૂર્વક
। રાગની નિવૃત્તિ થાય છે.

**मलिनचेतस्युपदेशबीजप्ररोहोऽजवत् ॥ २९ ॥**

ભાવાર્થ:—જેમ સ્ત્રીના શોકથી મલિન ચિત્તવાળા અજ રાજાને શ્રી
જીનો ઉપદેશ સ્થિરીભૂત થયો નહિ; તેમ પ્રત્યેક મલિન ચિત્તરૂપ
। ઉપદેશરૂપ બીજના પડવાથી જ્ઞાનરૂપ અંકુરની ઉત્પત્તિ થાય નહિ.
ક્રોધ, મોહ, લોભ, માત્સર્ય, શોક, તાપ એ બધા મનના મેલ
ના પ્રવેશથી મન મલિન થઇ જાય છે.

**ाभासमात्रमपि मलिनदर्पणवत् ॥ ३० ॥**

ભાવાર્થ:—જેમ મેલા દર્પણમાં મુખાદિકનો આભાસમાત્ર પણ
નથી, તેમ રાગાદિવડે મલિન થયેલા ચિત્તમાં તત્ત્વોપદેશની છાયા
પણ પડી શકતી નથી.

**तज्जस्यापि तद्रूपता पंकजवत् ॥ ३१ ॥**

ભાવાર્થ:—જેમ કાદવના દોષથી ઉત્તમ બીજથી પણ બીજને યોગ્ય
સારાં કમળ ઉત્પન્ન થતાં નથી, તેમ કાદવના જેવા મેલા હૃદયમાં
નુસાર જ્ઞાન થતું નથી. તેના ચિત્તમાં રહેલા સંશયવિપર્યયવડે
વ્યતિક્રમ થઇ જાય છે.

**तयोगेऽपि कृतकृत्यतोपास्यसिद्धिवदुपास्यसिद्धिवत् ॥३२**

ભાવાર્થ:—અણિમાદિ સિદ્ધિઓનો લાભ થવાથી પણ મુક્તિ થાય
થી. ઉપાસકો જેમ ઉપાસનાદ્વારા ઉપાસ્ય દેવતાને પ્રાપ્ત થયા
પણ મુક્ત થઇ શકતા નથી, તેમ તત્ત્વજ્ઞાનવગર કેવળ માત્ર સિદ્ધિ
કરવાથી કોઇ મુક્ત થઇ શકતું નથી.

**उपास्यसिद्धिवत्** ' એ પદની પુનરૂક્તિ અધ્યાયની સમાપ્તિ
છે.

---

# ग्रंथभेट अथवा ज्ञान लहाणी

પોતેજ પૂર્ણ જ્ઞાની થઇને બીજાઓને જ્ઞાન આપવું, એ તો કોઇક-થીજ બને; પરંતુ મહાન્ જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનોપદેશરૂપ ઉમદા પુસ્તકો તો સર્વ કોઇ બીજાઓને આપી શકે.

અનેક ઉદારાત્માઓ આ પ્રકારે પણ પોતાના ધનનો થોડો ઘણો સદ્ઉપયોગ કરેછેજ; પરંતુ દેશની વર્તમાન દશા તરફ જોતાં આ પ્રકાર સર્વત્ર મોટા પ્રમાણમાં ચાલુ થઇ એક ઉમદા સામાજીક રૂઢિ રૂપે બની રહે-વાની જરૂર છે.

સારા માઠા પ્રસગો ઉપર માત્ર થોડાક વધુ ખર્ચથી (કે થોડુંક ઘી ઓછું વાપરીને પણ) શારીરિક ખાનપાન ઉપરાન્ત એવાં માનસિક ખોરાકની પત્રાવલિરૂપ ઉમદા પુસ્તકો પ્રત્યેક મહેમાનને ભેટ અપાય તો તે તેમને માટે ગમે તેવાં મિષ્ટાન્ન અને બીજી વસ્તુઓ કરતાં ઘણાંજ વધારે ઉપકારક થાય એ ખુલ્લું છે.

ઇચ્છા હોય તો " અમુક પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મરણ નિમિત્ત અમુક તરફથી ભેટ " કે એવુ કાંઇ મુખપૃષ્ઠપર છપાવીને, કે રબર-સ્ટાંપથી છાપીને અથવા હાથવડે લખીને તેવી ભેટ આપવાથી તે પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મારકનો હેતુ પણ સરી રહે છે.

સસ્તા સાહિત્યદ્વારા નીકળેલાં અથવા બીજાં જે પણ પોતાને પસંદ પડે તે લોકોપકારક પુસ્તકો આવી રીતે પ્રત્યેક નાના મોટા સારા માઠા પ્રસંગે વહેંચીને ધનના સદુપયોગનું તેમજ જ્ઞાન જેવી સર્વોપરિ વસ્તુના પ્રચારનું શ્રેય દરેક સમજુ મનુષ્યે મેળવવું ઉચિત છે.

છૂટથી ખર્ચ કરવા ઇચ્છનાર રકમના પ્રમાણમાં કોઇ એક નાના મોટા ઉપકારક પુસ્તકની ખાસ આવૃત્તિ પણ છપાવીને વહેંચી–વહેંચાવી શકે.

# शक्तिनी दवा

## એ બાઇને કેટલા પુરુષો મરી જતા હશે?

**૧. ત્રાસદાયક જાહેરખબરો**—આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં 'શક્તિની દવા'ની લાંબી લાંબી, તથા ખેંચાણકારક ભાષાવાળી જાહેરખબરો હમેશાં છપાયા કરે છે.

(૧) "અર્ધાં કલાકમાં પાવર પીલ્સનો અજબ ચમત્કાર,"—(૨) "પંદર મિનિટમાં કૌવતનો પૂર જોસ,"—(૩) "પ્રેમના વિલાસી જનોમાટે ગોળીઓ,"—(૪) "સંસારસુખ ગુમાવી બેઠેલા પુરુષોને આ ગોળીઓ સોનાના જેવી કિંમતી છે,"—(૫) "આ કિંમતી ગોળીઓની હજારો બાટલીઓ ખપી ગઇ છે," વગેરે શબ્દો વાંચીને કેટલા બધા મૂર્ખ પુરુષો રાતદિવસ કામના વિચારો કરીને પોતાની જીંદગી ટુંકી કરતા હશે?

**૨. એકાએક મરી જતા તંદુરસ્ત જુવાન પુરુષો**—ઘણા જુવાન તંદુરસ્ત પુરુષો એકાએક બીમાર પડીને થોડા દિવસોમાં, અથવા તો રીબાઇ રીબાઇને મરી જાય છે. આવા કેટલા હતભાગી પુરુષો "પ્રેમના વિલાસી જનોમાટેની ગોળીઓ"ના છુપા ભોગ બનીને પોતાનાં મા, બાપ, સ્ત્રી, બાળકો વગેરે વ્હાલાંઓને પોક મૂકાવતા હશે?

**૩. વર્તમાનપત્રમાં ચેતવણી**—તા૦ ૧૮–૧૨–૧૯૨૨ના એક રોજીંદા વર્તમાનપત્રમાં "શકિતની દવા વાપરનારાઓને ચેતવણી" એવા મથાળા નીચે એક લેખ છપાયો હતો, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે "પુરુષોની ગુમાવેલી જીવનશકિતમાટે હજારો લેભાગુ દવાઓ નીમહકીમો તરફથી બહાર પડે છે; અને હજારો લોકો આ ઇલાજમાટે તેવી દવાઓ પાછળ પૈસાની બરબાદી કરે છે."

બધા વેપારીઓ પોતાની દવાનાં વખાણુ કરે છે! કોઇપણ એમ કહેતો નથી કે "મારી દવા જીવલેણ છે!"

૪. **સોળ વરસના એક જુવાનની વાત**—આશરે સોળ વરસનો મારો એક ઓળખીતો શ્રીમંત જુવાન પુરુષ હતો. તેની સ્ત્રી ઘણી ખૂબસુરત હતી. તે ઘણો તંદુરસ્ત હતો. પણ એક દિવસ તે એકાએક બિમાર પડીને અવાચક થઇ ગયો. તેનાં માબાપને વહેમ આવ્યો કે તેના એક મૂર્ખ મિત્રની સલાહથી તેણે કાંઇ 'શક્તિની દવા' ખાધી હતી. તે સંબંધમાં તે પુરુષને ઘણું પૂછવામાં આવ્યુ, પણ તે બીલકુલ બોલી શકયો નહિ અને મરી ગયો!

જ્યારે તેના શબને મસાણમાં લઇ જવામાટે તૈયારી થતી હતી ત્યારે હું ત્યાં હાજર હતો. તે વખતે તેની મા, બહેન, સ્ત્રી વગેરે સગી બાઇઓ ગમે તેવા કસાઇને પણ રડવું આવે તેવી ત્રાસદાયક રીતે છાતી કુટીને વિલાપ કરતાં હતાં. તે ભયંકર સ્થિતિમાટે જે 'શક્તિની દવા' બનાવનાર તથા તેની જાહેરખબર લોકોમાં ફેલાવનાર માણસો જવાબદાર હશે તેમના મરણ પછી કર્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદા પ્રમાણે કેવા બુરા હાલ થવા જોઇએ તેનો ખ્યાલ કરવો સહેલો છે.

૫. **વર્તમાનપત્રોના માલેકોને અરજ**—વર્તમાનપત્રોના માલેકોને બીજી સેંકડો નિર્દોષ જાહેરખબરોના હજારો રૂપીઆ મળે છે. માટે કર્મ તથા પુનર્જન્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદાનો ખ્યાલ કરીને 'શક્તિની દવા'ની જાહેર ખબરો કદિપણ નહિ છાપવાનો ઠરાવ કરવાની તેઓ મહેરબાની કરે, અને તેથી હજારો કુટુંબોના તેઓ આશીર્વાદ મેળવે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

૬. **અરજ**—મારો આ લેખ છપાવીને, છૂટથી ફેલાવીને મહાપુણ્ય કમાવા હું અરજ કરૂં છું.

**જેવું વાવશો તેવું પામશો. ઘઉં વાવશો તો ઘઉં પામશો, પત્થર વાવશો તો પત્થર પામશો, દુનીઆમાં સુખ વાવશો તો સુખ પામશો. દુનીઆમાં દુઃખ વાવશો તો દુઃખ પામશો.**

**ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કદિપણ ઠગી શકશો નહિ!**

***લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ—જૂનાગઢ***

# शीतळानी रसीथी थतां मरणो

## गरीब माणसो ऊपर जुलम

१. **બોમ્બે ક્રોનીકલ**–(૧) ચૌદ વરસનો એક અંગ્રેજ છોકરો, (૨) સોળ વરસની એક અંગ્રેજ છોકરી, ( ૩ ) એક નાનું અંગ્રેજ બાળક શીતળાની રસીના ઝેરથી મરી ગયાં છે.–બોમ્બે ક્રોનીકલ, તા. ૨૯–૩–૨૩.

૨. **વિલાયતનાં વર્તમાનપત્રો**–શીતળાની રસીના ઝેરથી થતાં મરણો સંબંધી સમાચાર વિલાયતનાં વર્તમાનપત્રોમાં વખતે વખતે છપાય છે; અને ઉપર પ્રમાણે સેંકડો મરણોના રીપોર્ટ આજસુધીમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે.

૩. **પરમાર્થી** ડાકટરો–શીતળાની રસીથી થતાં ભયંકર દરદો મરણો સંબંધી ઘણા પરમાર્થી યૂરોપીઅન ડાકટરોએ **પોતાના જાતિઅનુભવો** પ્રસિદ્ધ કર્યા છે. શીતળાની રસીને વાછરડાના પરૂમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તે માણસના શરીરમાં દાખલ કરવાથી કેટલાં બધાં બાળકો તેમજ મોટી ઉંમરનાં સ્ત્રીપુરુષો જીવલેણ બીમારીથી પીડાઇને મરી જાય છે, ( ૨ ) શીતળાનું દરદ અટકાવવામાં તે રસી કેવી નકામી છે, ( ૩ ) તે રસી ફરજીયાત મૂકવામાટે ગરીબ લોકો ઉપર કેટલો બધો જુલમ થાય છે, તે સંબધી સત્તાવાર હકીકતો પ્રસિદ્ધ કરવામાટે દયાળુ અગ્રેજોએ લંડનમાં એક મંડળી સ્થાપી છે.

૪. શીતળાની રસીનાં ત્રાસદાયક માઠાં પરિણામો તે મંડળી પ્રસિદ્ધ કરે છે તેને પરિણામે વિલાયતની સરકારે ફરજીયાત રસી મૂકવાનો કાયદો રદ કર્યો છે, અને હવે **લાખો અંગ્રેજો** પોતાનાં બાળકોને શીતળાની રસી મૂકાવતા નથી, અને તેવાં બાળકો તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવે છે.

૫. **ગરીબ માણસો ઉપર જુલમ**–શીતળાની રસી ફરજીયાત

મૂકવામાટે ગરીબ લોકો ઉપર જુલમ કરવામાં આવે છે તે સંબંધમાં વખતો વખત આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં પોકાર છપાય છે. દાખલા તરીકે—

(૧) "કાઠીઆવાડમાં નાનાં બાળકોને રાજ્યોના શીળી કાઢનાર તરફથી જે દુઃખ થાય છે તે દુઃખ લખ્યું લખાય તેવું નથી"—કાઠીઆવાડ ટાઇમ્સ, તા૦ ૨૬-૯-૧૯૨૦. (૨) " **મહુવામાં—શીળી** ડાકટરોના પગારો વધ્યા. કોઇને ઘેર શીળી કાઢવા જવાની ફી ઠરી. વાહનનાં ભથ્થાં મળ્યાં, તોએ લોભનો અંત નહિ. જેના હાથમાં છુરી આવી તે શું શું ઘાતકીપણું ન ગુજારી શકે? પૈસાને ખાતર નાનાં બાળકો અને નિર્દોષ ઓરતોપર બસ સીતમજ ચાલે!" **સૌરાષ્ટ્ર**, તા૦ ૧૦-૩-૧૯૨૩.

**૬. પ્રાર્થના**—(૧) ઉપર જણાવેલી લંડન ખાતેની પરમાર્થી મંડળીના સેક્રેટરીને માત્ર પાંચ શીલીંગ મેકલીને તેનું ઘણું જાણવાજોગ સાહિત્ય મગાવીને વાંચવાની, (૨) શીતળાની રસીથી આ દેશમાં કેટલાં મરણો તથા ભયંકર દરદોના કેસો થાય છે તે જાણવામાટે ઘેર ઘેર જાતીતપાસ કરવાની, તથા (૩) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તે રસી ફરજીયાત મૂકવામાટે થતા જુલમથી ગરીબ લોકોને બચાવવાની આ દેશના દયાળુ અમલદારો તથા ડાકટરો મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ લાખો આત્માઓના આશીર્વાદ મેળવે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

**૭. બીજી પ્રાર્થના**—લંડન ખાતેની ઉપર જણાવેલી મંડળીની એક શાખા આ દેશમાં સ્થાપવાની કોઇ દયાળુ આત્મા મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ મહાપુણ્ય કમાય, એ મારી બીજી પ્રાર્થના છે.

જેઓ માણુસજાતના તેમજ જનાવરોના આશીર્વાદ લે છે તેઓને ઇશ્વરી ન્યાયાધીશ સ્વર્ગે મોકલે છે. જેઓ માણુસજાત તથા જનાવરોના શ્રાપ લે છે તેઓ નરકમાં પડીને ત્રાસદાયક પીડા ભોગવે છે.

**વાંચનાર, તમે શું લો છો?—માણુસજાત તેમજ જનાવરોના આશીર્વાદ કે શ્રાપ? ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કોઇ ઠગી શકતું નથી.**

**લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ—જુનાગઢ**

# विवेकानंदना अन्यभागो

**સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ગ્રંથ પહેલો**-ભાગ ૧-૨-૩; આમાંના કેટલાક વિષયો:—ધર્મ એટલે શું ? વેદાન્ત અને સુધારો. આર્ય-તત્ત્વજ્ઞાનનાં પગથીયાં. અનુભવનો માર્ગ. અમેરિકાની સર્વધર્મપરિષદમાં અપાયલાં વ્યાખ્યાન. ભારતમાં આવ્યા પછી સ્વામીજીને મળેલાં અનેક માનપત્રો અને તેના અપાયલા બોધપ્રદ ઉત્તરો. ઈંગ્લૅન્ડ તથા અમેરિકાની સરખામણી. ભારતની જડતાનું કારણ—આત્મા પ્રતિ અવિશ્વાસ. તમારામાં અનંત સામર્થ્ય છે. મહાભારતના કૃષ્ણની પૂજા. પ્રાચીન સભ્યતાની વિશેષતા. ધાર્મિક ઉત્સવોની આવશ્યકતા. સ્ત્રીકેળવણીની રૂપરેખા સંઘશક્તિએજ મહાશક્તિ. સંકલ્પસિદ્ધ ઋષિઓનું સામર્થ્ય. અવતારી પુરુષોનો અનુભવ. સેવાધર્મની ઉત્તમતા. ભોગ અને યોગ સાથે બનેજ નહિ. સંન્યાસાશ્રમનો મહિમા અને કર્તવ્ય. અમેરિકાની વિજયકથા. સૂક્ષ્મ મનનું સામર્થ્ય. પાદરીઓનો ઉપદ્રવ. પ્રેતયોનિનું અસ્તિત્વ. એક પ્રેતાત્માનો ઉદ્ધાર. ધ્યાન. કામનો અનુભવ. ડારવીનનો સિદ્ધાન્ત. શક્તિ ખીલવવાનો માર્ગ ઇશ્વરના કૃપાપાત્ર કેમ બનાય ? મનને વશીભૂત કરવાનો માર્ગ.

**સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ગ્રંથ બીજો**-ભાગ ૪-૫: આ પુસ્તકનું કદ અને મૂલ્ય પહેલા ગ્રંથના જેવુંજ હોઇ એમાં આવેલા વિષયો:-વેદાન્તનું મહાન કાર્ય. મારા યુદ્ધની વ્યૂહરચના. ભરતખંડના મહાન પુરુષો. ભરતખંડનું ભવિષ્ય. હિંદુધર્મનાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વો. સંન્યાસનો આદર્શ અને તેનું વ્યાવહારિક સ્વરૂપ. હું શું શીખ્યો છું ? વર્તમાન હિંદના મહાન્ પ્રશ્નનું નિરાકરણ. પઉહારી બાબાનું વૃત્તાન્ત. કર્મ અને માનવ સ્વભાવનો સંબંધ. પરોપકાર કર્મબંધનને તોડી શકે છે. પરોપકાર પોતાના કલ્યાણ માટેજ કરવાનો છે. કર્મયોગનો આદર્શ. મનની શક્તિઓ.

**સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ભાગ ૬ તથા ૭.** રોયલ ૧૬ પેજી પૃષ્ઠ ૪૨૦, મૂલ્ય રૂ. ૧). આમાં સ્વામીજીના અનેક ઓજસ્વી પત્રો

ઉપરાન્ત તેઓનાં અનેક મનુષ્યો સાથેનાં સંભાષણો. મુલાકાતો તથા સંવાદોના રૂપમાં અનેક મહત્ત્વપૂર્ણ વિષયો સમાયલા છે. જેમકેઃ—બાળકમાં જન્મથી ખોડ કોના પાપથી આવે છે? મૃત્યુ પછીની દશા. બાળલગ્ન નિષેધ. દુષ્કાળોનો ગહન સવાલ. સ્વાત્માર્પણ કરનારા કાર્યકર્તાઓ. દરેક જણ વિવેકાનંદ થઈ શકે. અખંડ બ્રહ્મચર્ય એજ બળની ચાવી. પૂર્વ જન્મોનું જ્ઞાન. ગુરૂકુલની પ્રાચીન પ્રથા. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણની અગત્ય. સત્ય કામની વાર્તા. ત્યાગીઓના હાથ તળેનું શિક્ષણ. પાઠ્ય પુસ્તકો કેવી રીતે તૈયાર કરવાં? જાપાનની મહત્તાનું રહસ્ય. અધિકારીવાદના અનર્થો.

**સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ—ભાગ ૮ મો.** રોયલ ૧૬ પેજી પૃષ્ઠ ૫૮૦, મૂલ્ય રૂ. ૨) આમાંના થોડા વિષયોનાં નામઃ—પૂર્વ અને પશ્ચિમ. ભક્તિયોગ. ભક્તિ અને મૂર્તિપૂજા. વૈદિક ધર્મના આદર્શો. થિયોસોફી વિષે વિચારો. જડભરતની વાર્તા. પ્રહ્લાદની વાર્તા. જગતના મહાન આચાર્યો.

**સ્વામીશ્રી વિવેકાનંદજીનું સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર**—રોયલ ૧૬ પેજી પૃષ્ઠ૭૪૦, મૂલ્ય ૨, પાકું પૂંઠું રૂ. ૨॥. અનેક ગ્રંથોને આધારે રચાયલા આ પુસ્તકમાં સ્વામીજીના જીવનની તમામ જાણવા જેવી બાબતો સમાઇ જાય છે. કેટલીક બાબતોનાં નામઃ—કુલવૃત્તાન્ત. બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાર્થી અવસ્થા. આવી પડેલી વિપત્તિઓ. જાગ્રત થએલી સત્યની જીજ્ઞાસા. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ સાથે સમાગમ. સાધક દશા. નિર્વિકલ્પ સમાધિ. હિમાલયમાં અને દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રવાસી સાધુ તરીકેનું જીવન. અમેરિકાનો પ્રવાસ અને મુશ્કેલીઓ. સર્વ ધર્મપરિષદના સર્વોપરિ ધર્મવક્તા અને વેદાન્તના અદ્‌ભુત ઉપદેશક. પોલ ડયુસન અને પ્રો. મેક્સમુલરની મુલાકાતો. બેલૂર મઠ અને રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના. ભગિની નિવેદિતા વગેરે સાથેની ચર્ચાઓ. મરકી, દુષ્કાળ વગેરે પ્રસંગોમાં તેમની સેવાઓ. અનાથાશ્રમો, સેવાશ્રમો વગેરેની સ્થાપના. ફરીથી અમેરિકા જવું. બેલૂર મઠમાં જીવન. મહા સમાધિ. ઉપસંહાર.

**સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ અને મુંબઈ**

**વિજ્ઞાન, યુક્તિ અને અનુભવનાં પુષ્કળ દૃષ્ટાંતોપૂર્વક ઋષિ-મુનિઓના ઉત્તમ સિદ્ધાંતોને સચોટ રીતે સમજાવી માનવહૃદયને અપૂર્વ જ્ઞાન, ઉત્સાહ અને મનોબળથી ભરપૂર બનાવી મૂકનાર તથા અનેક મનુષ્યોનાં જીવન પલટાવી નાખનાર અપૂર્વ ગ્રંથ.**

---

# स्वामी रामतीर्थ

## એમના સદુપદેશ.

---

**ગ્રંથ ૧ લો-ભાગ ૧ થી ૫,** } પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૦૦ મૂલ્ય ૨) પો૦॥

આ ગ્રંથમાંના કેટલાક ઉપકારક વિષયોનાં નામઃ—સ્વામીશ્રીનું ચરિત્ર, આત્મકૃપા, બ્રહ્મચર્ય, નગદધર્મ, ભારતનો ભવિષ્યકાળ, હિંદની જરૂરીઆતો, યજ્ઞનું રહસ્ય, રાષ્ટ્રીય ધર્મ, ઉત્કર્ષનું રહસ્ય, સુધારક, પાપનું નિદાન, આપણું સત્યસ્વરૂપ, સત્યનો માર્ગ, ધર્મનું લક્ષ્યબિંદુ, માનસિક શક્તિઓ, સ્વર્ગનું રાજ્ય, પવિત્ર પ્રણવ, હૃદયસ્થ હરિ, સાક્ષાત્કારની વિધિ અને તેમાં વાંધા, ભ્રાતૃભાવ, પ્રારબ્ધ અને પુરૂષાર્થ, સર્વ ધર્મનું સમાધાન.

**ગ્રંથ ૨ જો-ભાગ ૬ થી ૯,** } રૉયલ ૮ પેજી પૃષ્ઠ ૫૦૦ મૂલ્ય ૨, પો૦॥

આ ગ્રંથમાં પણ મહત્વના અનેક વિષયો આવેલા છે. જેમકે:—સર્વ ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ, વિજયી આધ્યાત્મિક શક્તિ, મોઝીસનો દંડ, મનની સ્થિરતા, આત્મવિકાસ, જગત ક્યારે અને શા માટે? કુટુંબ શી રીતે સુખી કરવાં? દુઃખમાંથી ઈશ્વરમાં, રામનો સંદેશ, આર્યાવર્તનો પ્રાચીન દિવ્યદૃષ્ટિ, જગતપર હિંદનું ઋણ, હિંદ માટે અમેરિકનોને અપીલ, હિમાલયનાં દૃશ્યો, સ્વામીશ્રીના વાંચવા યોગ્ય પત્રો. ઇ૦ ઇ૦

**સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—અમદાવાદ અને મુંબઈ.**

વિલાયતી ફ્રેંચ અને અમેરીકન તીજોરી તથા

# ગોદરેજની ગામઠી તીજોરી

**ફાયરપ્રુફ કરવા માટે જે જે વસ્તુઓ ગોદરેજ વાપરે છે તેવી બીજાઓ વાપરતા નથી.**

મુળજી જેઠા મારકીટની આગમાં બે દુકાનમાં બેબે તીજોરી જોડાજોડ હતી, એકેક ગોદરેજની અને એકેક જાણીતા વિલાયતી મેકરોની હતી. બંને ઠેકાણે ગોદરેજની તીજોરીમાં સર્વ સલામત હતું અને વિલાયતીમાં બળીગયું હતું.

## ચોર અને ઘરફાડુથી બચાવનારી સ્ટીલની પેટી

પોતાનું જોખમ સાચવવા માટે જેઓ તીજોરી ખરીદી શકે નહિ તેઓ માટે ગોદરેજે એક નવી જાતની બહુ મજબૂત સ્ટીલની પેટી બનાવવા માંડી છે. એ પેટીઓ મેજ અથવા કબાટની સાથે જડી શકાતી હોવાથી ચોર ઉપાડી જઈ શકતો નથી. વકરો રાખવા દુકાનદારો એ પેટીઓ બહુ ખરીદેછે.

**ગોદરેજનું કારખાનું—ગેસ કંપની પાસે. પરેલ, મુંબઈ**

## ગોદરેજનો કપડાં ધોવાનો સાબુ

બહુ લાંબા અનુભવ પછી ગોદરેજે આ સાબુ બનાવવા માંડયો છે. કિંમતમાં સસ્તો હોવા સાથે સારા વિલાયતી સાબુના જેવો છે કે નહિ તેની સમજ વાપરવાથી પડશે. દરેક જાણીતા દુકાનદારોને ત્યાં મળશે.

## ગોદરેજનું ઘર રંગવાનું બેલ તેલ

આમાં ઘાસતેલ યા બીજું કશું પણ ભેળવવામાં આવતું નથી. એ તેલ દરેક બાબતમાં ઉંચામાં ઉંચા વિલાયતી તેલની બરાબર ઉતરે છે. છતાં કિંમતમાં વિલાયતીથી ૨૦ ટકા કમી હોય છે. મોટા કંટ્રાકટરો અને ઇજનેરો બહુ ખરીદે છે.

**ગોદરેજ ઓઈલ એન્ડ સોપ કું૦. સુરતી મોહોલ્લા, ડંકન રોડ, મુંબઈ.**

# યોગશાસ્ત્રનું રહસ્ય

પ્રત્યેક આત્મા અવ્યક્ત બ્રહ્મ છે.

બાહ્ય અને અન્તઃપ્રકૃતિને વશ કરીને આત્માના એ બ્રહ્મપણાને પ્રકટ કરવું એજ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય અને સર્વોપરી ધર્મ છે.

કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન અને યોગ. એમાંના એક અથવા વિશેષ ઉપાયવડે એ બ્રહ્મત્વ પ્રકટ કરી મુક્ત અને કૃતકૃત્ય બની શકાય છે. ધર્મનું સર્વ રહસ્ય એમાંજ છે. સંપ્રદાય, કર્મકાંડ, શાસ્ત્ર, મંદિર અથવા કોઇપણ બાહ્ય પદાર્થ કે પ્રવૃત્તિ, એ તો શુદ્ધ ધર્મનાં કેવળ બાહ્ય—ગૌણ અંગજ છે.

હે મનુષ્ય ! તારી આસપાસ પૂર્ણ જ્ઞાન અને પૂર્ણ શક્તિનો અનંત સાગર ઉછળી રહ્યા છે; અને તું પોતે પણ એજ સાગરની નાની નીક છે. હવે તારે તારા પાણીને (શક્તિને) બાહ્ય અસાર પદાર્થરૂપી મરૂભૂમિ તરફ વહેવા દઇ સૂકવી નાખવું હોય તો પણ તારી મરજી અને પોતાના મૂળ તરફ વળી તે સચ્ચિદાનંદમય અનુપમ અનંતતાને માણવું હોય તોપણ તારી મરજી !